

## **THE MUSCULAR STRENGTH COMPONENT**

## **LA COMPOSANTE FORCE MUSCULAIRE**

### **THE PUSH-UP**

### **LES POMPES**

#### **Objective of the Push-Up**

#### **Objectif des pompes**

1. The push-up from an elbow angle of 90 degrees is an assessment of upper body strength and endurance.
2. This assessment is conducted by pushing up repeatedly at a pace of one push-up every three seconds until a second form correction is made (the first form correction does not count) or the cadet can no longer continue.

1. Les pompes (en abaissant les coudes jusqu'à un angle de 90 degrés) constituent une méthode d'évaluation de la force et de l'endurance du haut du corps.
2. Pour procéder à cette évaluation, on demande au sujet d'effectuer une pompe toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une deuxième correction soit apportée à la forme du mouvement (la première correction ne compte pas), ou jusqu'à ce que le cadet soit incapable de poursuivre.

#### **Setting up the Push-Up**

#### **Préparation de l'évaluation (pompes)**

3. Equipment required for the push-up includes:
  - a. Leger's 20-m Shuttle Run Test CD: Partial Curl-Ups Sit-Ups Cadence (20 reps/min); and
  - b. CD player.
4. The push-up station is to be set up with enough space for the number of cadets. The CD player shall be close by and heard by all.

3. Matériel requis :
  - a. disque compact pour le test Léger – course navette 20 m : cadence pour les demi-redressements assis et les redressements assis (20 répétitions par minute); et
  - b. lecteur de disques compacts.
4. Le poste d'évaluation doit être suffisamment grand pour y accueillir tous les cadets. Le lecteur de disques compacts doit être assez près pour que tous les cadets puissent l'entendre.

#### **Conducting the Push-up**

#### **Déroulement de l'évaluation**

5. Conduct the push-up through the following steps:
  - a. have the cadet lay face down and place their hands under or slightly wider than their shoulders with fingers stretched out;

5. Procéder à l'évaluation des pompes selon les étapes suivantes :
  - a. demander au cadet de se coucher sur le ventre et de placer ses mains à plat sous ses épaules ou en les écartant légèrement à la hauteur des épaules avec les doigts

- étendus;
- b. have the cadet straighten their legs with feet slightly apart and tuck their toes under the shins;
  - b. demander au cadet d'allonger les jambes en gardant les pieds légèrement écartés et de ramener les orteils sous les tibias;
  - c. have the cadet push up with their arms until they are straight, keeping the legs and back aligned (as illustrated in Figure A3-1);
  - c. demander au cadet de pousser vers le haut jusqu'à ce que ses bras soient tendus, en gardant les jambes et le dos bien alignés (voir l'illustration A3-1);
  - d. have the cadet lower their body using their arms until the elbows bend at a 90-degree angle and the upper arms are parallel to the floor (as illustrated in Figure A3-2);
  - d. demander ensuite au cadet de fléchir les bras jusqu'à ce que les coudes forment un angle de 90 degrés et que les bras soient parallèles au plancher (voir l'illustration A3-2);
  - e. have the cadet repeat Steps c and d repeatedly at a cadence of one push-up every three seconds (the Leger's 20-m Shuttle Run Test CD: Partial Curl-Ups Sit-Ups Cadence may be used) until a second form correction is made (the first form correction does not count), or they can no longer continue; and
  - e. demander au cadet de répéter les étapes c et d une fois toutes les trois secondes (il est possible d'utiliser le disque compact pour le test Léger-Course navette 20 m) jusqu'à ce qu'une deuxième correction de forme soit apportée (la première correction de forme n'est pas comptabilisée) ou jusqu'à ce que le cadet n'arrive plus à suivre la cadence; et
  - f. have the scorekeeper count how many times the cadet can complete a push-up (which is the push-up score).
  - f. demander au marqueur de compter le nombre de pompes que réussit le cadet (ce qui constitue son résultat au test des pompes).

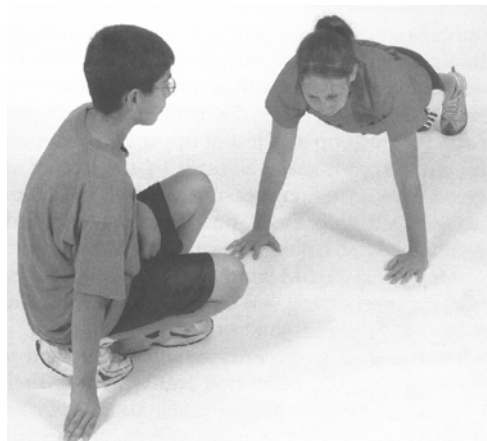


Figure A3-1 Push-Up Starting Position / Position de départ d'une pompe

Note. From *Fitnessgram / Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005.

Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute. / *Remarque* : Tiré de *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ont. : Human Kinetics. Copyright 2005 The Cooper Institute.



Figure A3-2 Down Position of the Push-Up / Pompe - Phase basse avec les bras à 90 degrés

*Note.* From *Fitnessgram / Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005, Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute. / *Remarque* : Tiré de *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ont. : Human Kinetics. Copyright 2005 The Cooper Institute.

### Scoring the Push-Up

### Résultat obtenu au test des pompes

6. Scoring for the push-up is based on the number of push-ups completed; until a second form correction is made (the first form correction does not count), or the cadet can no longer continue.

6. Le résultat obtenu au test correspond au nombre de pompes effectuées, jusqu'à ce qu'une deuxième correction soit apportée (la première correction ne compte pas), ou jusqu'à ce que le cadet soit incapable de continuer.

7. Form corrections include:

7. Les corrections de forme comprennent les suivantes :

- a. stopping to rest or not maintaining a rhythmic pace;
- b. not achieving a 90-degree angle with the elbow on each repetition;
- c. not maintaining correct body position with a straight back; and
- d. not extending the arms fully.

- a. s'arrêter pour prendre une pause ou ne pas respecter la cadence établie;
- b. ne pas former un angle de 90 degrés avec le coude à chaque répétition du mouvement;
- c. ne pas maintenir une position corporelle appropriée et un dos droit; et
- d. ne pas procéder à une pleine extension des bras.

8. Results are to be recorded on the Cadet Fitness Assessment and Incentive Level Results located at CATO 14-18, Annex B, Appendix 3.

8. Les résultats doivent être consignés sur le document Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation », qui figure à l'annexe B, appendice 3 de l'OAIC 14-18.