

PRÉPARATION DE LA NORME D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS (NECPC)

Version virtuel !

Préparation de l'évaluation (demi-redressements assis)

Matériel requis :

- tapis d'exercice (ou tout autre endroit confortable pour l'exercice);
- ruban de mesure de 12 cm; et
- papier.

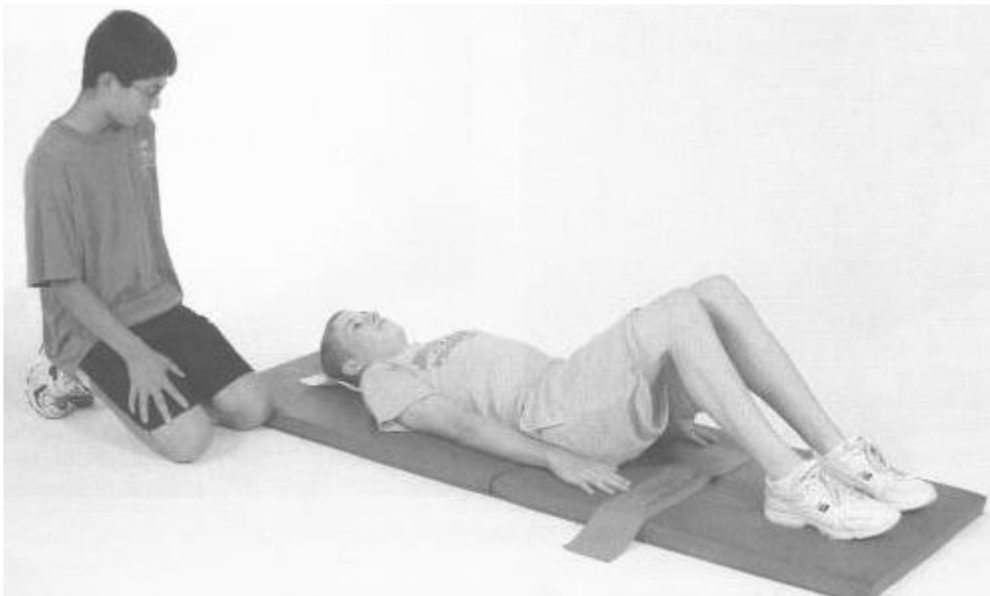


Figure A2-1
Position de
départ des
redressements
assis



Figure A2-2
Demi-
redressement
assis

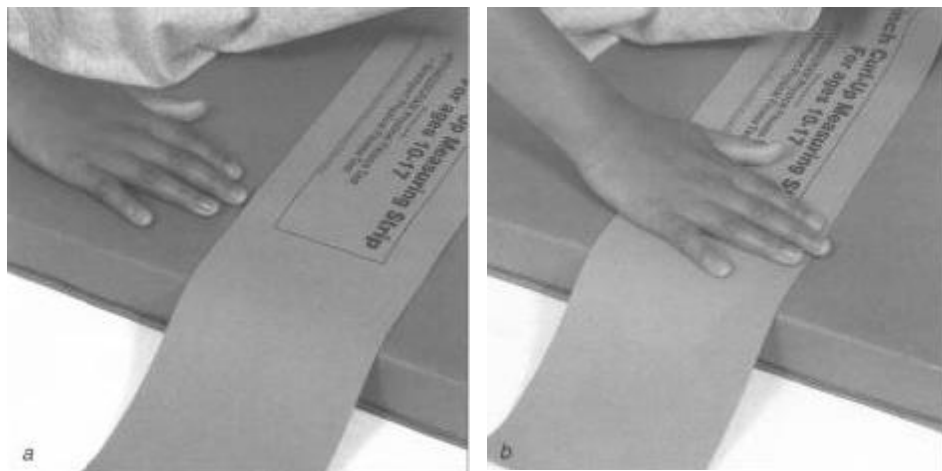


Figure A2-3 Position des doigts lors des demi-redressements assis

Déroulement de l'évaluation

Procéder à l'évaluation des demi-redressements assis selon les étapes suivantes :

- a. demander au cadet de s'allonger sur le dos, sur le tapis, avec la tête appuyée au sol;
- b. demander au cadet de plier les genoux et de placer les pieds à plat, les jambes légèrement écartées. Les pieds doivent être posés le plus loin possible du fessier tout en demeurant à plat sur le tapis;
- c. demander au cadet de déposer ses paumes sur le tapis, les bras allongés le long du corps, doigts étendus sur le tapis (voir l'illustration A2-1);
- d. positionner le ruban de mesure de 12 cm sur le tapis, sous les genoux du cadet, de façon que le bout de ses doigts s'appuie sur la partie supérieure du ruban. (voir figure A2-1);
- e. placer une feuille de papier sous la tête du cadet pour permettre de déterminer si la tête touche le sol à chaque répétition du mouvement. Le papier doit se froisser chaque fois que le cadet y touche avec sa tête;
- f. demander au cadet de redresser lentement le haut de son corps, en prenant soin de garder ses talons cloués au sol (voir l'illustration A2-2) et en glissant ses doigts par dessus le ruban à mesurer jusqu'à ce que le bout de ses doigts atteigne l'autre extrémité du ruban (voir l'illustration A2-3);
- g. demander au cadet de répéter ce mouvement une fois toutes les trois secondes (il est possible d'utiliser le disque compact pour le test Léger - course navette de 20 m) jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit apportée (la première correction de forme n'est pas comptabilisée), jusqu'à ce que le cadet n'arrive plus à suivre la cadence ou jusqu'à ce qu'il ait fait 75 demi-redressements assis; et
- h. demander au marqueur de compter le nombre de demi-redressements assis que réussit le cadet (ce qui constitue son résultat pour cet exercice).

LES POMPES

Préparation de l'évaluation (pompes)

Matériel requis :

- a. vous-même

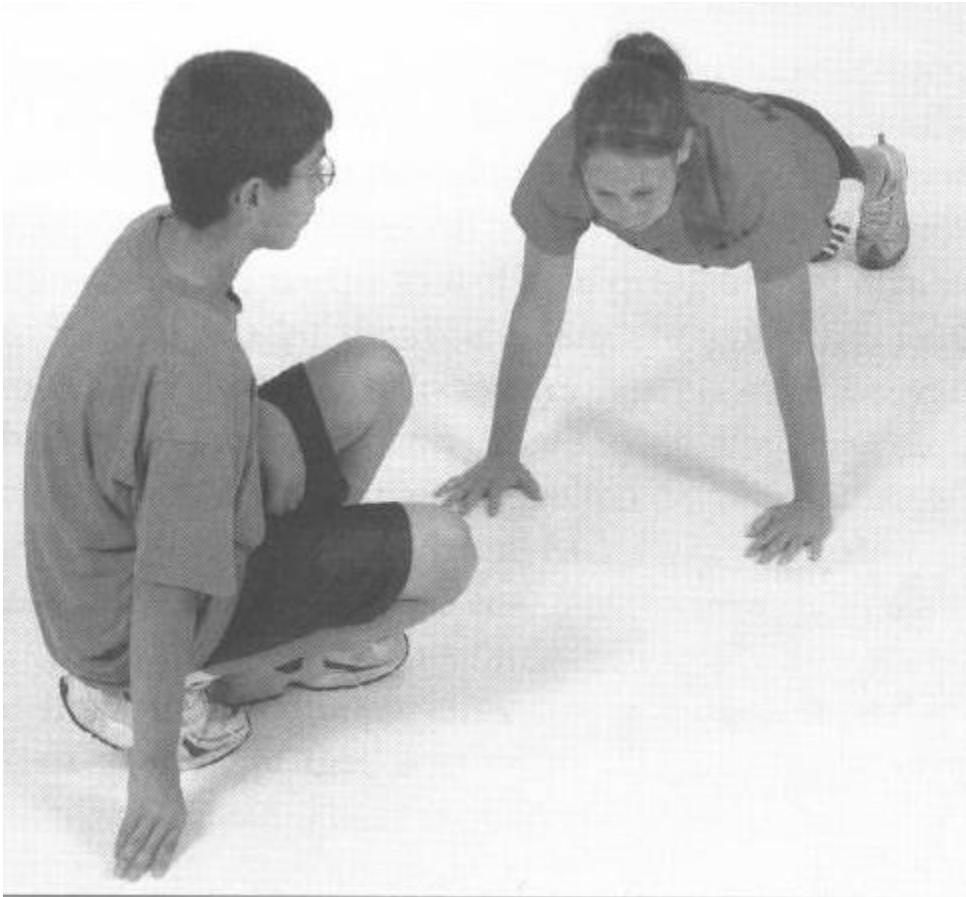


Figure A3-1 Position de départ d'une pompe

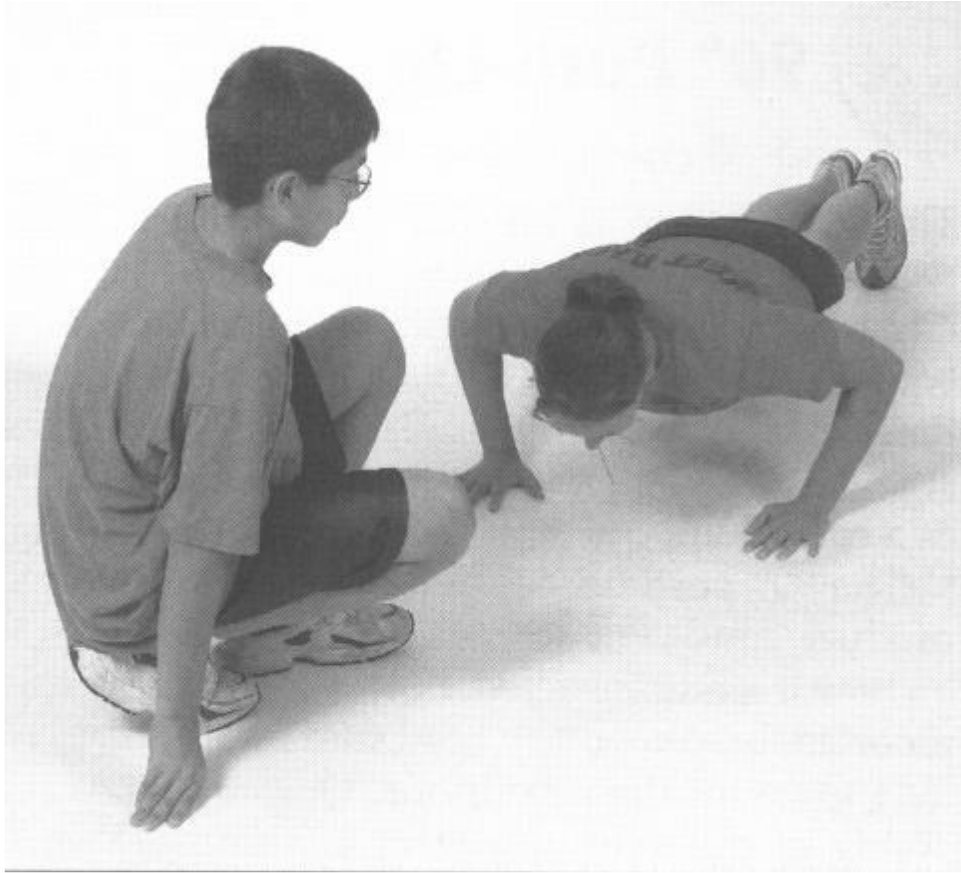


Figure A3-2 Pompe - Phase basse avec les bras à 90 degrés

Déroulement de l'évaluation

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. demander au cadet d'allonger les jambes en gardant les pieds légèrement écartés et de ramener les orteils sous les tibias;
- 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. 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. 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. demander au marqueur de compter le nombre de pompes que réussit le cadet (ce qui constitue son résultat au test des pompes).

L'ÉTIREMENT DE LA COIFFE DES ROTATEURS DE L'ÉPAULE

Déroulement de l'évaluation

Demandez à un cadet de tester son épaule droite de la manière suivante :

- amener la main droite dans le dos en passant par dessus l'épaule droite et en tentant d'aller le plus bas possible; et
- en passant la main gauche derrière le dos, par le bas, essayer de toucher les doigts de la main droite (voir figure A4-1).

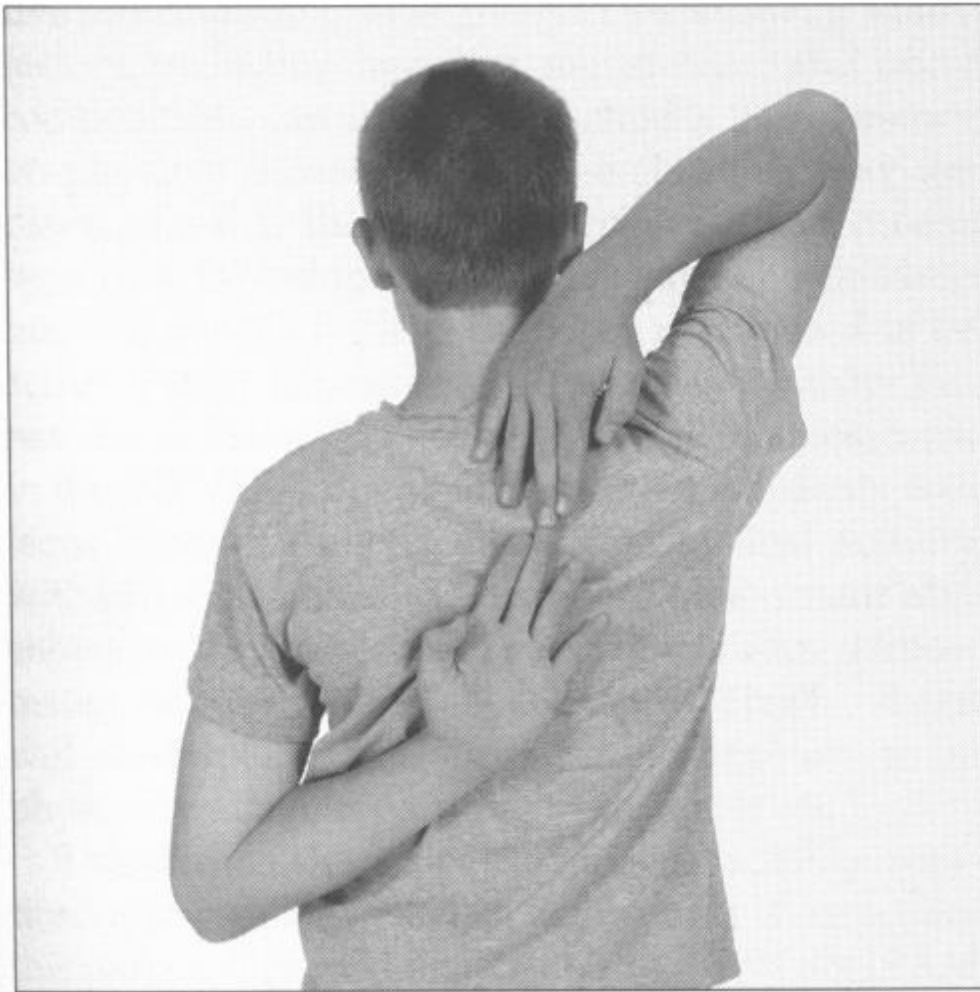


Figure A4-1 Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule droite

- L'évaluateur vérifie si les mains se touchent pour déterminer le résultat obtenu à l'évaluation de l'épaule droite (réussie ou non).
- Demander au cadet de tester son épaule gauche de la manière suivante :
 - amener la main gauche dans le dos en passant par dessus l'épaule gauche et en tentant d'aller le plus bas possible; et

b. en passant la main droite derrière le dos, par le bas, essayer de toucher les doigts de la main gauche (voir figure A4-2).

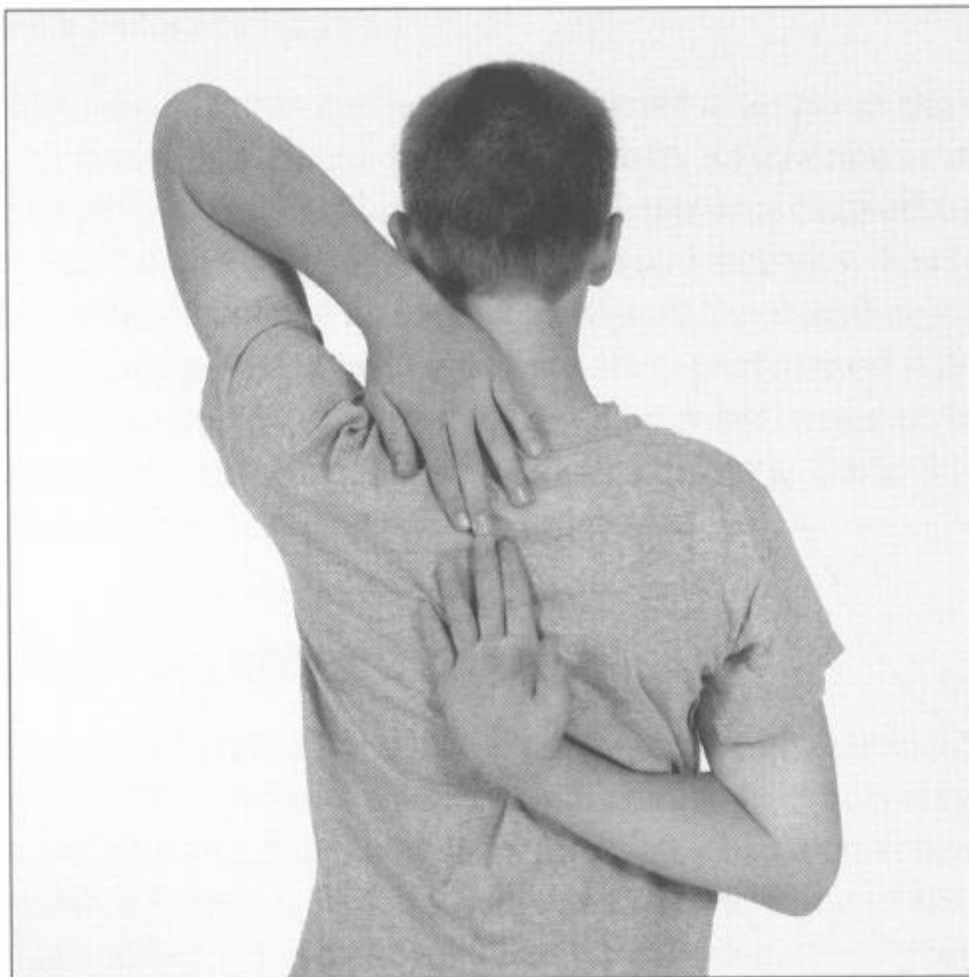


Figure A4-2 Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule gauche

FLEXION DU TRONC VERS L'AVANT **(Il faut construire votre appareil de mesure)**

L'appareil de mesure (voir figure A5-1) est obtenu :

- en fabriquant une boîte de carton ou de bois mesurant approximativement 30 cm de haut; et
- en attachant un ruban à mesurer sur le dessus de la boîte et en prenant soin de positionner la ligne de 23 cm à égalité avec le bord sur lequel le pied vient s'appuyer tandis que la ligne de 0 sera plus près du sujet.

Disposez les appareils de mesure de manière que les cadets et leurs marqueurs aient suffisamment d'espace et assurez-vous qu'il y ait un appareil de mesure pour chaque groupe.

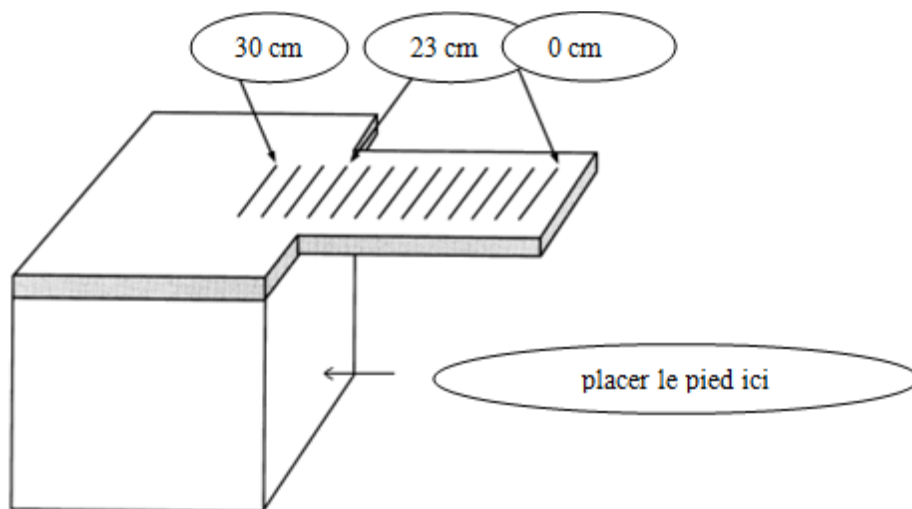


Figure A5-1 Appareil de mesure de la flexion avant du tronc

Déroulement de l'évaluation

Procéder à l'évaluation de la flexion du tronc vers l'avant en suivant les étapes suivantes :

- demander au cadet de retirer ses chaussures et de s'asseoir devant l'appareil de mesure;
- demander au cadet d'étendre complètement une jambe en appuyant le pied à plat sur le devant de la boîte;
- demander au cadet de fléchir le genou de l'autre jambe et de placer le pied à plat au sol, à la hauteur du genou de la jambe allongée et à une distance de cinq à huit centimètres de celui-ci;
- demander au cadet d'allonger les bras et de placer les mains l'une sur l'autre au-dessus de l'appareil à mesurer (voir l'illustration A5-2);
- demander au cadet de s'étirer en glissant les deux mains sur la règle et en prenant soin de garder le dos droit et la tête levée, quatre fois de suite, et de

maintenir cette position pendant au moins une seconde à la quatrième répétition du mouvement (voir l'illustration A5-3). Le genou du cadet peut se déplacer vers le côté tandis que le cadet s'étire vers l'avant, mais la plante du pied doit demeurer en contact avec le sol;

f. demander au marqueur de mesurer la distance atteinte par le cadet. Ce résultat constituera le pointage obtenu pour la jambe évaluée, jusqu'à un maximum de 30 cm afin d'éviter les hyperextensions; et

g. demander au cadet de répéter les étapes b à f pour l'autre jambe.



Figure A5-2 Position de départ de la flexion du tronc vers l'avant



Figure A5-3 Exécution de la flexion du tronc vers l'avant