

## INFORMATIONS RELATIVES AU NECPC

### OAIC 14-18 Annexe A Appendice 1 – Le test de course navette de 20 m

#### LE TEST DE COURSE NAVETTE DE 20 m

1. Le test de course navette de 20 m est progressif, c'est-à-dire qu'il commence à un rythme facile et devient graduellement plus difficile. Il s'agit d'une évaluation individuelle fondée sur la capacité personnelle.
2. Le test de course navette de 20 m consiste à courir une distance de 20 m plusieurs fois, à un rythme déterminé qui augmente à chaque minute. Chaque cadet doit courir jusqu'à ce qu'il ne soit plus en mesure de maintenir la cadence nécessaire.

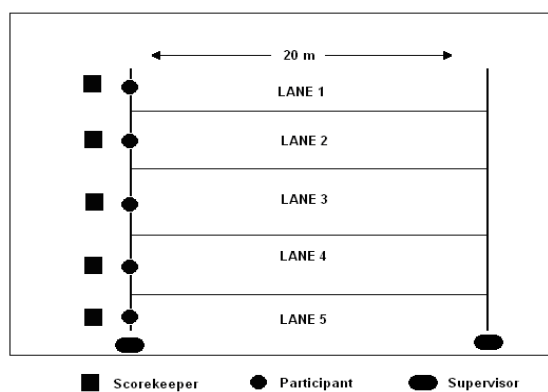
#### Préparation du test de course navette de 20 m

#### 3. Matériel requis :

- a. le CD du test de course navette de 20 m de Léger;
- b. ruban à mesurer;
- c. lecteur de disques compacts; et
- d. cônes.

#### 4. Le test de course navette de 20 m sera disposé de façon à :

- a. former deux lignes (de cônes) à 20 m l'une de l'autre ;
- b. de nombreux couloirs de 1 à 1,5 m (selon le nombre de cadets) (conformément à l'illustration de la figure 1) ; et
- c. un lecteur de disques compacts situé assez près pour être entendu par tous les cadets.



LANE = COULOIR

Scorekeeper = Marqueur

Participant = Participant

Supervisor = Superviseur

Figure 1 Disposition pour le test de course navette de 20 m

*Remarque* : créé par le Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

#### **Déroulement du test de course navette de 20 m**

5. Demander aux cadets qui passent le test de s'aligner sur la ligne de départ dans leur couloir respectif et d'attendre les instructions du disque compact.
6. Faire jouer le disque compact. Le marqueur doit noter le nombre d'allers-retours réussis sur la feuille de pointage. Si un cadet ne traverse pas la ligne avant le signal sonore, les superviseurs situés à chaque extrémité du parcours en informent les marqueurs.
7. Le test de course navette de 20 m prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le signal sonore pour la seconde fois.

#### **Résultat au test de course navette de 20 m**

8. Les résultats au test de course navette de 20 m seront notés sur la *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m* (située à la page A1-4/4).
9. Chaque boîte sur la fiche de pointage représente une étape (une longueur de 20 m). Lorsque le cadet termine une étape, on inscrit un crochet. S'il ne réussit pas l'étape, on inscrit un X. Le test de course navette de 20 m prend fin lorsque le cadet ne réussit pas une étape échoue une deuxième fois. La deuxième étape incomplète n'est pas comptabilisée dans le résultat du cadet.
10. 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.

Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 mètres

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_ Sexe : \_\_\_\_\_

Niveau	Étapes (distances de 20 mètres)														
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	8	9	10	11	12	13	14	15							
3	16	17	18	19	20	21	22	23							
4	24	25	26	27	28	29	30	31							
5	32	33	34	35	36	37	38	39	40						
6	41	42	43	44	45	46	47	48	49						
7	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59					
8	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69					
9	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79					
10	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90				
11	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101				
12	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113			
13	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125			
14	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138		
15	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151		
16	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164		
17	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	
18	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	
19	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207
20	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222

Nom de l'évaluateur : \_\_\_\_\_

## **OAIC 14-18 Annexe A Appendice 2 – Les demi-redressements assis**

### **LES DEMI-REDRESSEMENTS ASSIS**

#### **Objectif des demi-redressements assis**

1. Pour ce test, on a choisi les demi-redressements assis effectués avec les genoux fléchis et les pieds non immobilisés parce qu'ils constituent un moyen sécuritaire d'évaluer la force et l'endurance abdominale.
2. On procède à cette évaluation en demandant au sujet d'effectuer un demi-redressement toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une deuxième correction soit apportée à la forme du mouvement (la première correction ne compte pas), jusqu'à ce que le cadet ne soit plus capable de continuer ou jusqu'à ce qu'il ait effectué 75 demi-redressements assis complets.

#### **Préparation de l'évaluation (demi-redressements assis)**

##### 3. Matériel requis :

- a. disque compact pour le test Léger – course navette 20 m; cadence pour les demi-redressements assis et redressements assis (20 répétitions par minute);
- b. lecteur de disques compacts;
- c. tapis d'exercice;
- d. ruban de mesure de 12 cm; et
- e. papier.

##### 4. Chaque poste d'évaluation comprendra le matériel suivant :

- a. un tapis d'exercice;
- b. un ruban de mesure de 12 cm;
- c. un morceau de papier; et
- d. un lecteur de disques compacts situé assez près pour être entendu par tous les cadets.

#### **Déroulement de l'évaluation**

##### 5. 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).

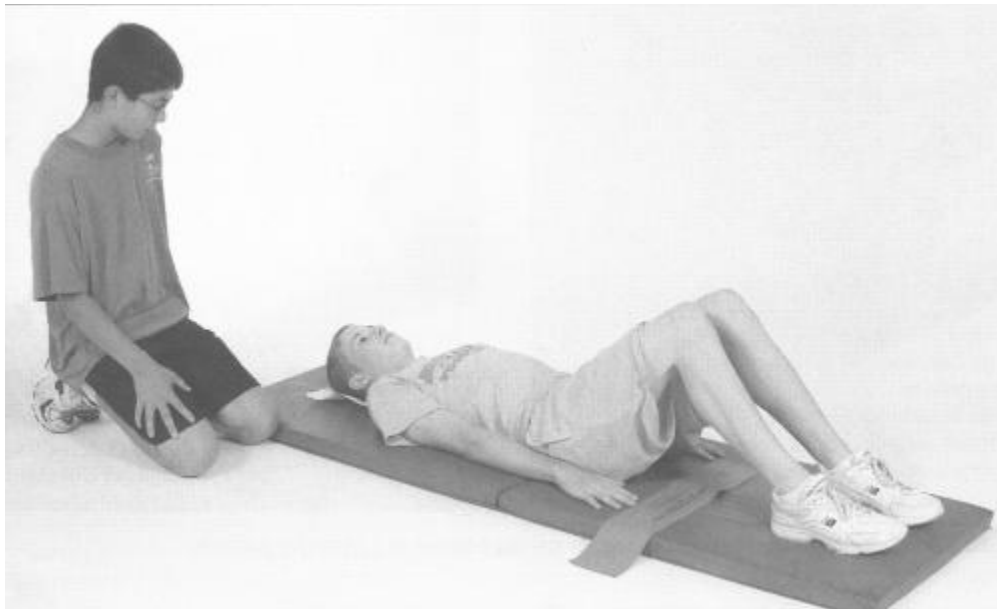


Figure A2-1 Position de départ des redressements assis

*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.

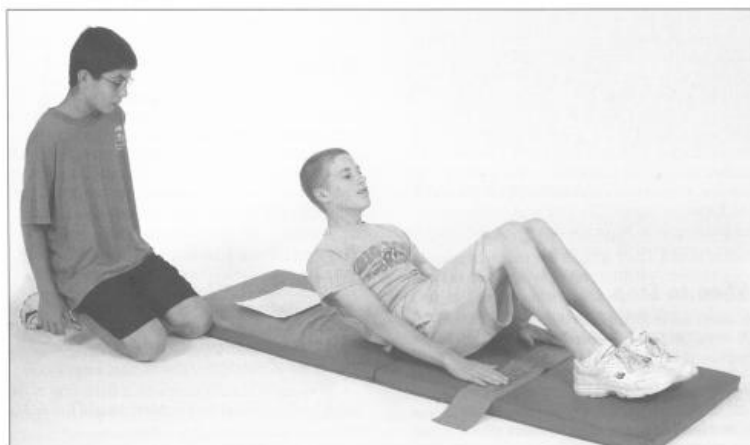


Figure A2-2 Demi-redressement assis

*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.

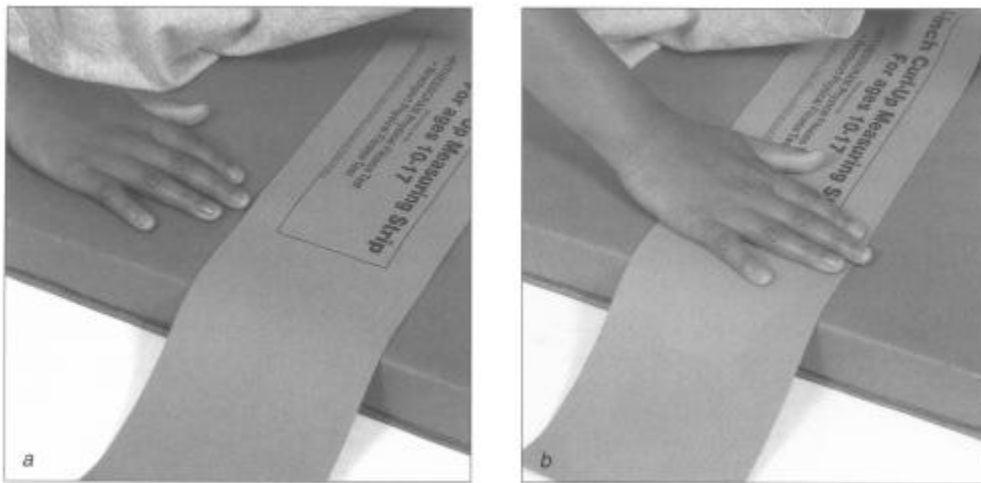


Figure A2-3 Position des doigts lors des demi-redressements assis

*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.

### **Résultat obtenu au test des demi-redressements assis**

6. Le résultat du test des demi-redressements assis dépend du nombre de demi-redressements assis effectué; l'évaluation prend fin lorsqu'une deuxième correction de forme est apportée (la première correction de forme n'est pas comptabilisée), lorsque le cadet n'arrive plus à suivre la cadence ou lorsque celui-ci réussit à faire 75 demi-redressements assis.
7. Les corrections de forme comprennent les suivantes :
  - a. les talons doivent demeurer en contact avec le tapis;
  - b. la tête doit toucher au tapis à chaque répétition du mouvement;
  - c. les pauses et les périodes de repos ne sont pas permises. Le mouvement doit être répété de façon continue en suivant la cadence établie; et
  - d. le bout des doigts doit toucher l'extrémité la plus éloignée du ruban à mesurer.
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.

## **OAIC 14-18 Annexe A Appendice 3 – Les pompes**

### **LES POMPES**

#### **Objectif des pompes**

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.

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

##### 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.

#### **Déroulement de l'évaluation**

##### 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. 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).

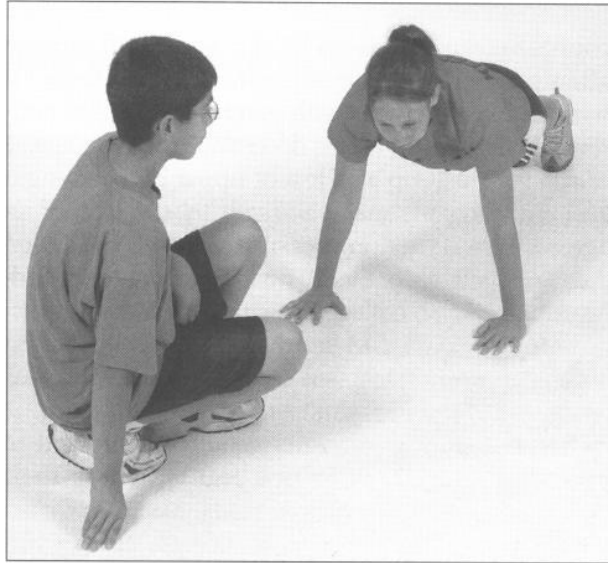


Figure A3-1 Position de départ d'une pompe

*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.

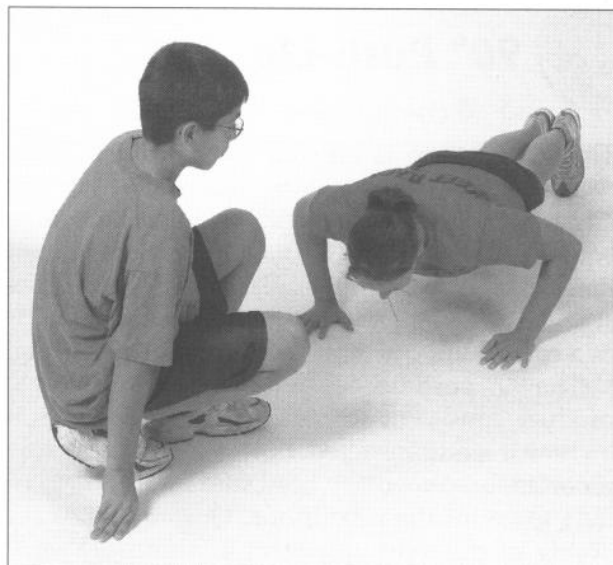


Figure A3-2 Pompe - Phase basse avec les bras à 90 degrés

*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.

### **Résultat obtenu au test des pompes**

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. Les corrections de forme comprennent les suivantes :



- 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. 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.

## **OAIC 14-18 Annexe A Appendice 4 – L'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule**

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

#### **Objectif de l'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule**

1. L'étirement de la coiffe des rotateurs permet d'évaluer la flexibilité de la partie supérieure du bras et de l'épaule.
2. Cette évaluation consiste à joindre le bout des doigts des deux mains en passant un bras par dessus l'épaule et l'autre derrière le dos.

#### **Préparation de l'évaluation (étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule)**

3. Aucun équipement n'est requis pour ce test.
4. Le poste d'évaluation de la flexibilité de la coiffe des rotateurs devrait être suffisamment grand pour accueillir les cadets.

#### **Déroulement de l'évaluation**

5. Demandez à un cadet de tester son épaule droite de la manière suivante :
  - a. amener la main droite dans le dos en passant par dessus l'épaule droite et en tentant d'aller le plus bas possible; et
  - b. en passant la main gauche derrière le dos, par le bas, essayer de toucher les doigts de la main droite (voir figure A5-1).

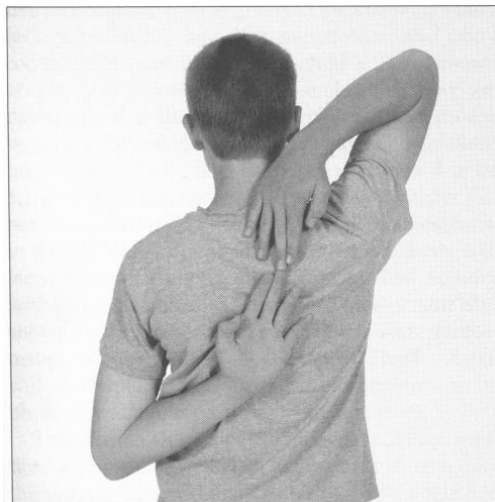


Figure A4-1 Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule droite

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.

6. L'évaluateur vérifie si les mains se touchent pour déterminer le résultat obtenu à l'évaluation de l'épaule droite (réussie ou non).
7. Demander au cadet de tester son épaule gauche de la manière suivante :
  - a. 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 A5-2).

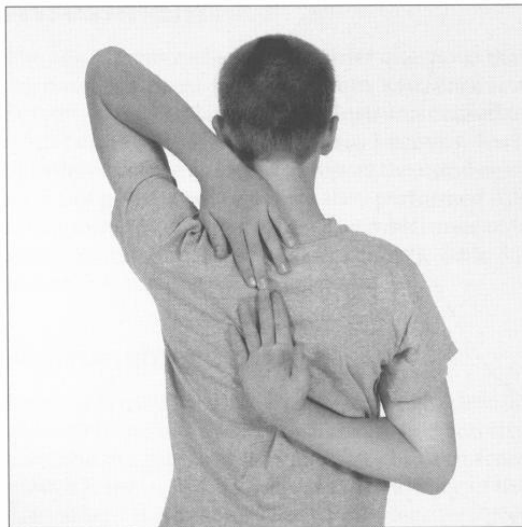


Figure A4-2 Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule gauche

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.

8. L'évaluateur vérifie si les mains se touchent pour déterminer le résultat obtenu à l'évaluation de l'épaule gauche (réussie ou non).

### **Résultats obtenus au test d'évaluation de la flexibilité de la coiffe des rotateurs**

9. Le résultat obtenu à cette évaluation de la flexibilité de la coiffe des rotateurs de l'épaule dépend de la capacité du cadet à joindre le bout de ses doigts des côtés droit et gauche. Le résultat est inscrit sous la forme d'une lettre, **O** pour oui et **N** pour non.
10. 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.

## OAIC 14-18 Annexe A Appendice 5 – Flexion du tronc vers l'avant

### FLEXION DU TRONC VERS L'AVANT

#### Objectif de la flexion du tronc vers l'avant

1. Cet étirement permet d'évaluer la flexibilité des muscles ischio-jambiers de chaque jambe.
2. Afin de procéder à cette évaluation, il faut demander au cadet de placer un pied à plat sur le devant de l'appareil de mesure, de plier l'autre jambe et de s'étirer le plus loin possible vers l'avant. Ensuite, on refait le test avec l'autre jambe.

#### Présentation de l'évaluation (flexion du tronc vers l'avant)

3. Seul l'appareil de mesure est requis pour procéder à cette évaluation.
4. L'appareil de mesure (voir figure A6-1) est obtenu :
  - a. en fabriquant une boîte de carton ou de bois mesurant approximativement 30 cm de haut; et
  - b. 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.
5. Disposez les appareils de mesure de manière à ce que les cadets et leurs marqueurs aient suffisamment d'espace et assurez-vous qu'il y ait un appareil de mesure pour chaque groupe.

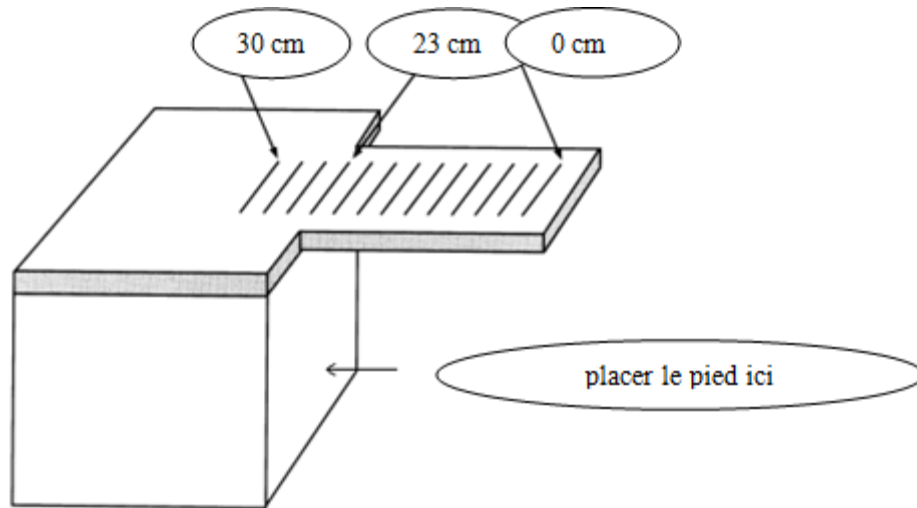


Figure A5-1 Appareil de mesure de la flexion avant du tronc

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.

#### Déroulement de l'évaluation

6. Procéder à l'évaluation de la flexion du tronc vers l'avant en suivant les étapes suivantes :
  - a. demander au cadet de retirer ses chaussures et de s'asseoir devant l'appareil de mesure;
  - b. demander au cadet d'étendre complètement une jambe en appuyant le pied à plat sur le devant de la boîte;
  - c. 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;

- d. 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 A6-2);
- e. 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 A6-3). 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

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

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.

## **Résultat obtenu au test de flexion du tronc vers l'avant**

7. Le résultat obtenu au test de flexion du tronc vers l'avant est déterminé par la distance que les cadets peuvent atteindre lors de l'exécution du mouvement et ce, pour chaque jambe, jusqu'à un maximum de 30 cm.

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.

## **OAIC 14-18 Annexe B – Le volet motivation du programme d'évaluation de la condition physique des cadets**

### **INFORMATIONS GÉNÉRALES**

1. Le volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets sert à récompenser les réalisations des cadets dans le cadre de leur entraînement physique personnel.

2. On retrouve dans cette annexe les critères d'attribution des différents niveaux du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets.

### **DESCRIPTION DES NIVEAUX DU VOLET « MOTIVATION »**

3. Le volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets détermine le niveau d'accomplissement des cadets dans le cadre de leur entraînement physique personnel et comprend les quatre niveaux suivants :

- a. bronze;
- b. argent;
- c. or; et
- d. excellence.

4. Les tests pour chaque composante du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets doivent être menés conformément à l'OAIC 14-18, annexe A, qui comprend l'évaluation des composantes suivantes :

- a. la composante cardiovasculaire (notamment le test de course navette de 20 m);
- b. la composante force musculaire, notamment :
  - (1) les demi-redressements assis, et
  - (2) les pompes; et
- c. la composante flexibilité musculaire (au moins deux des trois options suivantes) :
  - (1) l'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule, et
  - (2) la flexion du tronc vers l'avant.

5. Les résultats obtenus à l'Évaluation de la condition physique des cadets devront être validés par le superviseur en fonction des critères de la Zone de bonne condition physique (ZBCP) que l'on retrouve à l'appendice 1, Normes des niveaux du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets - garçons, et à l'appendice 2, Normes des niveaux du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets

- filles. Les résultats individuels des cadets peuvent être calculés grâce au tableau Résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau du volet « motivation » à l'appendice 3. Les résultats individuels des cadets peuvent être recueillis et présentés sous forme de tableau pour une équipe à l'aide du tableau Résultats par équipe de l'Évaluation de la condition physique et de motivation des cadets à l'appendice 4.

6. Un niveau pour le volet « motivation » est accordé en fonction des critères suivants :

- a. le résultat le plus faible obtenu pour le volet « motivation » aux quatre tests de force musculaire et de flexibilité musculaire doit être ignoré; et
- b. le niveau global pour le volet « motivation » doit correspondre aux autres résultats les plus faibles obtenus aux trois composantes de la condition physique.

7. Les cadets doivent obtenir le niveau minimal de la ZBCP (Bronze) à la composante cardiovasculaire pour se voir accorder un niveau global pour le volet « motivation », puisque l'endurance cardiovasculaire est la composante la plus importante de la condition physique.

8. Exemple 1 : Un cadet obtient le niveau Argent au test de course navette de 20 m, le niveau Excellence aux demi-redressements assis, le niveau Argent aux pompes, le niveau Excellence à l'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule et le niveau Bronze à la flexion du tronc vers l'avant. Le niveau Bronze est ignoré. Le cadet obtient un niveau Argent pour le volet « motivation ».

9. Exemple 2 : Un cadet obtient le niveau Bronze au test de course navette de 20 m, le niveau Excellence aux demi-redressements assis, le niveau Excellence aux pompes, le niveau Nil à l'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule et le niveau Bronze à la flexion du tronc vers l'avant. Le niveau Nil est ignoré. Le cadet obtient un niveau Bronze pour le volet « motivation ».

10. Exemple 3 : Un cadet obtient le niveau Nil au test de course navette de 20 m, le niveau Argent aux demi-redressements assis, le niveau Argent aux pompes, le niveau Excellence à l'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule et le niveau Excellence à la flexion du tronc vers l'avant. Le cadet n'obtient pas de niveau pour le volet « motivation » (le niveau global ne peut être supérieur au niveau obtenu au test de course navette de 20 m).

11. Chaque fois que les cadets se soumettent à une Évaluation de la condition physique des cadets, il faut calculer leur pointage afin de déterminer s'ils se qualifient ou non pour un niveau. Les cadets qui se voient attribuer un niveau dans le cadre du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets sont considérés comme étant dans la ZBCP.

**OAIC 14-18 Annexe B Appendice 1 – Normes des niveaux du volet motivation du programme d'évaluation de la condition physique des cadets - Garçons**

Le test de course navette de 20m					Demi-redressement assis (nombre de redressements effectués)				Pompes (nombre de pompes effectuées)			
Âge	Bronze	Silver	Or	Exc.	Bronze	Argent	Or	Exc.	Bronze	Argent	Or	Exc.
12	32–44	45–57	58–71	72 +	18–23	24–29	30–35	36 +	10–12	13–15	16–19	20 +
13	41–54	55–68	69–82	83 +	21–26	27–32	33–39	40 +	12–15	16–19	20–24	25 +
14	41–54	55–68	69–82	83 +	24–30	31–37	38–44	45 +	14–18	19–23	24–29	30 +
15	51–64	65–78	79–93	94 +	24–30	31–38	39–46	47 +	16–21	22–27	28–34	35 +
16	61–71	72–82	83–93	94 +	24–30	31–38	39–46	47 +	18–22	23–28	29–34	35 +
17	61–75	76–90	91–105	106 +	24–30	31–38	39–46	47 +	18–22	23–28	29–34	35 +
18	72–82	83–93	94–105	106 +	24–30	31–38	39–46	47 +	18–22	23–28	29–34	35 +
Flexion du tronc vers l'avant (en cm)					Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule				Les cadets doivent être en mesure de joindre le bout des doigts derrière leur dos et ce, des deux côtés.			
Âge	Bronze	Argent	Or	Exc.	Bronze	Argent	Or	Exc.				
12	20	20	20	20	Les cadets doivent être en mesure de joindre le bout des doigts derrière leur dos et ce, des deux côtés.							
13	20	20	20	20								
14	20	20	20	20								
15	20	20	20	20								
16	20	20	20	20								
17	20	20	20	20								
18	20	20	20	20								

Figure B1-1 Normes des niveaux du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets – Garçons

**OAIC 14-18 Annexe B Appendice 2 – Normes des niveaux du volet motivation du programme d'évaluation de la condition physique des cadets – Filles**

Le test de course navette de 20m					Demi-redressement assis (nombre de redressements effectués)				Pompes (nombre de pompes effectuées)			
Âge	Bronze	Argent	Or	Exc.	Bronze	Argent	Or	Exc.	Bronze	Argent	Or	Exc.
12	15–22	23–31	32–40	41 +	18–21	22–26	27–31	32 +	7–8	9–11	12–14	15 +
13	23–31	32–40	41–50	51 +	18–21	22–26	27–31	32 +	7–8	9–11	12–14	15 +
14	23–31	32–40	41–50	51 +	18–21	22–26	27–31	32 +	7–8	9–11	12–14	15 +
15	32–37	38–43	44–50	51 +	18–22	23–28	29–34	35 +	7–8	9–11	12–14	15 +
16	32–40	41–50	51–60	61 +	18–22	23–28	29–34	35 +	7–8	9–11	12–14	15 +
17	41–46	47–53	54–60	61 +	18–22	23–28	29–34	35 +	7–8	9–11	12–14	15 +
18	41–50	51–60	61–71	72 +	18–22	23–28	29–34	35 +	7–8	9–11	12–14	15 +
Flexion du tronc vers l'avant (en cm)					Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule							
Âge	Bronze	Argent	Or	Exc.	Bronze	Argent	Or	Exc.				
12	25	25	25	25	Les cadets doivent être en mesure de joindre le bout des doigts derrière leur dos et ce, des deux côtés.							
13	25	25	25	25								
14	25	25	25	25								
15	30	30	30	30								
16	30	30	30	30								
17	30	30	30	30								
18	30	30	30	30								

Figure B2-1 Normes des niveaux du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets – Filles



**OAIC 14-18 Annexe B Appendice 3 – Résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet motivation**

Nom: \_\_\_\_\_ Âge: \_\_\_\_\_ Sexe : H / F

Date: _____		NIVEAU				
RÉSULTATS		Nil	Bronze	Argent	Or	Excellence
<b>Cardiovasculaire</b>						
Le test de course navette de 20m (nombre d'aller-retours)						
<b>Force musculaire</b>						
Demi-redressements assis (nombre)						
Pompes (nombre)						
<b>Flexibilité musculaire</b>						
Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule (oui/non)	<b>Droite</b> : O / N					
	<b>Gauche</b> : O / N					
Flexion du tronc vers l'avant (cm)	<b>Droite</b> :					
	<b>Gauche</b> :					
<b>Calcul du niveau global du volet « motivation » :</b>						
1. Ignorer le résultat le plus faible obtenu pour le volet « motivation » aux quatre tests de force musculaire et de flexibilité musculaire ( <i>Remarque</i> : Les résultats obtenus au test de course navette de 20 m ne doivent pas être ignorés).						
2. Le niveau global pour le volet « motivation » doit correspondre aux autres résultats les plus faibles obtenus aux trois composantes de la condition physique.						
<b>Indice de motivation global obtenu</b>						