



Évaluation de la condition physique des cadets (ECPC)

Aide à l'emploi



Préparation



Consultez les instructions détaillées de l'ECPC disponible sur C365 pour obtenir des instructions étape par étape et comprendre les positions correctes du corps et les corrections à apporter.

<https://cjcr365.sharepoint.com/sites/publications/SitePages/fr/NECPC.aspx>

Identifiez un cadet instructeur de conditionnement physique et sports (si possible) pour diriger l'activité, assisté par des cadets ayant suivi le cours d'introduction au conditionnement physique et sports.

Choisissez à l'avance les options ECPC à proposer. Choisissez **au moins une** option dans chaque catégorie :

Endurance cardiovasculaire

Course navette de 20 m

Course d'un mile (1 600 m)

Force du tronc

Demi-redressements assis

Planche

Force du haut du corps

Pompes

Pompes sur les genoux

Force du bas du corps

Flexion des jambes

Chaise au mur

Demandez/rassemblez les ressources nécessaires et procédez à la mise en place :

- course navette de 20 mètres ([disponible sur C365](#))/système de son
- demi-redressements assis à un rythme de 20 répétitions/minute, max 150 répétitions ([disponible sur C365](#))/système de son
- ruban à mesurer
- ruban à masquer
- ruban de mesure de 12 cm
- cônes (ou objets similaires appropriés)
- matelas de gymnase
- appareils de chronométrage

Imprimez les [résultats de l'évaluation](#) à partir de C365

Séance d'information & échauffement



- Accueil et présentations
- Présentation générale du programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets (PECPMC) et de l'ECPC
- Encouragez les cadets à faire de leur mieux
- Organisez une séance d'information sur la sécurité, notamment pour identifier les secouristes et les mesures à prendre en cas de blessure ou d'incident
- Démontrez la bonne exécution et les consignes de chaque exercice
- Effectuez un échauffement
- Distribuez les feuilles de résultats aux cadets
- Commencez par la partie cardiovasculaire, puis enchaînez avec un circuit comprenant les exercices restants

COMPOSANTE ÉVALUATION

Endurance cardiovasculaire



Course navette de 20 m













- Utilisez la feuille de résultats individuelle pour noter le nombre de tours effectués
- Le test prend fin lorsqu'un cadet n'est plus en mesure de terminer un tour pour la deuxième fois
- Le deuxième tour incomplet n'est pas pris en compte



Course d'un mile (1 600 m)

- Choisissez un parcours plat et marquez le départ et l'arrivée
- Les cadets peuvent courir, faire du jogging ou marcher à leur propre rythme
- Des dossards peuvent être utilisés pour compter les points
- Le temps est enregistré en minutes, décimales, secondes (MM.SS)



COMPOSANTE ÉVALUATION Force du tronc 	Demi-redressements assis  <ul style="list-style-type: none"> Mouvement continu effectué à un rythme de trois secondes (cadence de Leger pour les redressements assis partiels, 20 répétitions/minute) Notez le nombre de répétitions effectuées jusqu'à la deuxième correction de la forme ou jusqu'à ce que le cadet ne puisse plus continuer 	Planche  <ul style="list-style-type: none"> Les avant-bras sont posés sur le sol, le dos est plat Notez le temps maintenu en position en minutes, décimales, secondes (MM.SS) jusqu'à la deuxième correction consécutive ou jusqu'à ce que le cadet ne puisse plus continuer
COMPOSANTE ÉVALUATION Force du haut du corps 	Pompes  <ul style="list-style-type: none"> Mouvement continu effectué à un rythme de trois secondes (cadence de Leger pour les sit-ups partiels avec flexion des jambes, 20 répétitions/minute) Notez le nombre de répétitions effectuées jusqu'à la deuxième correction consécutive de la forme, ou jusqu'à ce que le cadet ne puisse plus continuer Si le cadet passe aux pompes sur les genoux, le score total sera enregistré dans la catégorie des pompes sur les genoux 	Pompes sur les genoux  <ul style="list-style-type: none"> Mouvement continu effectué à un rythme de trois secondes (cadence de Leger pour les redressements assis partiels, 20 répétitions/minute) Notez le nombre de répétitions effectuées jusqu'à la deuxième correction consécutive de la forme, ou jusqu'à ce que le cadet ne puisse plus continuer
COMPOSANTE ÉVALUATION Force du bas du corps 	Flexion des jambes  <ul style="list-style-type: none"> Mouvement continu effectué à un rythme de trois secondes (cadence de Leger pour les redressements assis partiels avec flexion des jambes, 20 répétitions/min) Notez le nombre de répétitions effectuées jusqu'à la deuxième correction consécutive de la forme, ou jusqu'à ce que le cadet ne puisse plus continuer 	Chaise au mur  <ul style="list-style-type: none"> Notez le temps maintenu en position en minutes, décimales, secondes (MM.SS) lorsque deux corrections de position consécutives sont apportées ou que le cadet ne peut plus maintenir la position Si un cadet glisse, il aura droit à un essai supplémentaire.
Récupération & Admin 	<ul style="list-style-type: none"> Effectuez des exercices de récupération Les cadets indiqueront sur la feuille de résultats s'ils souhaitent participer au PECPMC  S'ils participent, les cadets devront indiquer leur identité de genre et leur âge Les feuilles de résultats seront remises au personnel afin qu'il les saisisse dans le fichier 250501 Évaluation de la condition physique des cadets Calculateur de motivation Personnel FR.xlsx Les feuilles de résultats seront remises aux cadets pour qu'ils les conservent une fois que les niveaux d'incitation auront été calculés Les cadets peuvent utiliser le fichier 250501 Évaluation de la condition physique des cadets Calculateur de motivation Cadets FR.xlsx pour vérifier leurs résultats et voir comment ils peuvent améliorer leur niveau de motivation Le personnel saisira les résultats dans FORTERESSE avec une date d'expiration d'un an Distribuez les insignes à porter conformément aux Instructions sur la tenue du Gp CRJC Le personnel soumettra les résultats et les rétroactions au J7 Jeunesse <div data-bbox="1263 1140 1515 1360" style="text-align: right;">  </div>	

Niveau	Points
A participé	<60
Bronze	60-89
Argent	90-114
Or	115-139
Excellence	140+

Les normes actuelles sont disponibles dans le calculateur de motivations ECPC. Une fois les données du pilote examinées, les normes et/ou le nombre de points minimum requis pour atteindre les niveaux pourraient être modifiés.