

Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »

Nom : _____ Âge : _____ Sexe : H / F

Date de naissance : _____
(AAAA/MM/JJ)

		NIVEAU				
		Nil	Bronze	Argent	Or	Excellence
RÉSULTATS						
Cardiovasculaire						
Le test de course navette de 20 m (nombre d'allers-retours)						
Force musculaire						
Demi-redressements assis (nombre)						
Pompes (nombre)						
Flexibilité musculaire						
Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule (oui/non)	Droite : O / N					
	Gauche : O / N					
Flexion du tronc vers l'avant (cm)	Droite :					
	Gauche :					
Calcul du niveau global pour le volet « motivation » :						
<p>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).</p> <p>2. Le niveau global pour le volet « motivation » doit correspondre aux autres résultats les plus faibles obtenus aux trois composantes de la condition physique.</p>						
Indice de motivation global obtenu						

**NORMES DES NIVEAUX DU VOLET « MOTIVATION » DU PROGRAMME D'ÉVALUATION
DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS – GARÇONS**

Le test de course navette de 20 m					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	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							
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

Remarque : Créé par le Directeur Cadets 3, 2009, Ottawa, Ont. Ministère de la Défense nationale. [Basé sur la zone de bonne condition physique (ZBCP) du FITNESSGRAM.]

**NORMES DES NIVEAUX DU VOLET « MOTIVATION » DU PROGRAMME D'ÉVALUATION
DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS – FILLES**

Le test de course navette de 20 m					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

Remarque : Créé par le Directeur Cadets 3, 2009, Ottawa, Ont. Ministère de la Défense nationale. [Basé sur la zone de bonne condition physique (ZBCP) du FITNESSGRAM.]