

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 : _____

		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						
Élévation du tronc (cm)						
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 :					
Indice de motivation global obtenu						

Figure B3-1 Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »

Remarque : Créé par le Directeur Cadets 3, 2009, Ottawa, Ont. Ministère de la Défense nationale.

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 +
Élévation du tronc (en cm)					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.	Bronze	Argent	Or	Exc.
12	23	25	28	30	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	23	25	28	30	25	25	25	25				
14	23	25	28	30	25	25	25	25				
15	23	25	28	30	30	30	30	30				
16	23	25	28	30	30	30	30	30				
17	23	25	28	30	30	30	30	30				
18	23	25	28	30	30	30	30	30				

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

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 +
Élévation du tronc (en cm)					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.	Bronze	Argent	Or	Exc.
12	23	25	28	30	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	23	25	28	30	20	20	20	20				
14	23	25	28	30	20	20	20	20				
15	23	25	28	30	20	20	20	20				
16	23	25	28	30	20	20	20	20				
17	23	25	28	30	20	20	20	20				
18	23	25	28	30	20	20	20	20				

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