



# 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)



<p><b>COMPOSANTE ÉVALUATION</b></p> <p><b>Force du tronc</b></p> 	<p><b>Demi-redressements assis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mouvement continu effectué à un rythme de trois secondes (cadence de Leger pour les redressements assis partiels, 20 répétitions/minute)</li> <li>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</li> </ul>	<p><b>Planche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les avant-bras sont posés sur le sol, le dos est plat</li> <li>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</li> </ul>
<p><b>COMPOSANTE ÉVALUATION</b></p> <p><b>Force du haut du corps</b></p> 	<p><b>Pompes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mouvement continu effectué à un rythme de trois secondes (cadence de Leger pour les sit-ups partiels avec flexion des jambes, 20 répétitions/minute)</li> <li>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</li> <li>Si le cadet passe aux pompes sur les genoux, le score total sera enregistré dans la catégorie des pompes sur les genoux</li> </ul>	<p><b>Pompes sur les genoux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mouvement continu effectué à un rythme de trois secondes (cadence de Leger pour les redressements assis partiels, 20 répétitions/minute)</li> <li>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</li> </ul>
<p><b>COMPOSANTE ÉVALUATION</b></p> <p><b>Force du bas du corps</b></p> 	<p><b>Flexion des jambes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mouvement continu effectué à un rythme de trois secondes (cadence de Leger pour les redressements assis partiels avec flexion des jambes, 20 répétitions/min)</li> <li>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</li> </ul>	<p><b>Chaise au mur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>Si un cadet glisse, il aura droit à un essai supplémentaire.</li> </ul>
<p><b>Récupération &amp; Admin</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuez des exercices de récupération</li> <li>Les cadets indiqueront sur la feuille de résultats s'ils souhaitent participer au PECPMC <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>S'ils participent, les cadets devront indiquer leur identité de genre et leur âge</li> <li>Les feuilles de résultats seront remises au personnel afin qu'il les saisisse dans le fichier <a href="#">250501_Évaluation de la condition physique des cadets_Calculateur de motivation Personnel_FR.xlsx</a></li> <li>Les feuilles de résultats seront remises aux cadets pour qu'ils les conservent une fois que les niveaux d'incitation auront été calculés</li> <li>Les cadets peuvent utiliser le fichier <a href="#">250501_Évaluation de la condition physique des cadets_Calculateur de motivation Cadets_FR.xlsx</a> pour vérifier leurs résultats et voir comment ils peuvent améliorer leur niveau de motivation</li> <li>Le personnel saisira les résultats dans FORTERESSE avec une date d'expiration d'un an</li> <li>Distribuez les insignes à porter conformément aux Instructions sur la tenue du Gp CRJC</li> <li>Le personnel soumettra les résultats et les rétroactions au J7 Jeunesse</li> </ul>	



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.