

**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.]