



Pilote du Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets (PECPMC)  
Instructions pour l'évaluation de la condition physique des cadets (ECPC)

**PROGRAMME D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE ET DE  
MOTIVATION DES CADETS (PECPMC):  
INSTRUCTIONS DU PILOTE**

1. Le pilote du Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets (PECPMC) débutera par une évaluation de la condition physique des cadets (ECPC) afin d'évaluer la condition physique et de reconnaître les cadets pour leur performance. Les normes d'évaluation sont dérivées des données de performance des cadets recueillies au cours de la période d'essai. Les résultats supplémentaires de l'évaluation de la condition physique du programme pilote seront soumis au J7 Jeunesse pour examen et ajustements si nécessaire afin d'atteindre les niveaux de motivation ciblés.
2. On trouvera ci-après des instructions pour la réalisation et l'évaluation de tous les exercices de l'ECPC mise à jour, ainsi que des instructions pour la soumission des données.
3. Tous les corps de cadets/escadrons sont tenus de mettre en œuvre l'ECPC. Les cadets sont encouragés à participer à l'ECPC afin de suivre leur performance physique et de travailler à l'amélioration de leur condition physique.
4. L'ECPC sera offerte pour les cours d'introduction au conditionnement physique et aux sports ainsi que pour les cours d'instructeur de conditionnement physique et de sports. Les cadets-cadres et les cadets stagiaires participant à d'autres cours des Centres d'entraînement des cadets (CEC) sont encouragés à compléter l'ECPC à la discrétion du cmdt CEC. La participation à l'ECPC n'est pas une exigence pour l'achèvement du cours.
5. Les niveaux de motivation de la condition physique ne sont plus utilisés dans le classement et la sélection des cadets pour des activités telles que les activités dirigées à l'échelle du secteur, les activités dirigées à l'échelle régionale, les activités dirigées à l'échelle nationale ou les occasions d'entraînement d'été. L'[O Gp CRJC 5002-6, Processus de sélection des cadets](#), décrit les procédures de sélection des activités.
6. L'ECPC est conçue pour évaluer les quatre composantes suivantes avec deux options pour chacune :
  - a. endurance cardiovasculaire (course de 20 mètres en navette ou course d'un mile);
  - b. force du tronc (demi-redressements assis ou planche);
  - c. force du haut du corps (pompes ou pompes sur les genoux); et
  - d. force du bas du corps (flexions des jambes ou chaise au mur).
7. L'ECPC offre des options pour chaque composante de l'évaluation afin d'assurer une certaine souplesse tant pour le personnel qui administre l'évaluation que pour les cadets qui l'effectuent. Les cadets qui participent à l'ECPC sont tenus d'essayer au moins une des options dans chaque composante de l'évaluation. Si un cadet tente les deux options pour une

composante, son meilleur résultat à cette date d'évaluation sera enregistré aux fins des calculs de la motivation. Les points sont attribués en fonction du rendement dans chaque composante de l'évaluation.

8. Avant de soumettre la feuille de pointage, les cadets indiquent s'ils souhaitent participer au programme de motivation. S'ils choisissent de participer, les cadets indiqueront la catégorie de genre à laquelle ils aimeraient participer pour le calcul de la motivation. Ces renseignements seront recueillis à la fin de l'évaluation afin d'assurer la protection des renseignements personnels et ne seront utilisés par le personnel que dans le but de reconnaître le rendement de l'évaluation de la condition physique des cadets avec les niveaux de motivation. Les cadets peuvent choisir parmi les catégories suivantes :

- a. masculin — cadets qui s'identifient comme étant de sexe masculin;
- b. féminin — cadets qui s'identifient comme étant de sexe féminin; et
- c. non binaire — cadets dont l'identité ne correspond pas à un genre binaire ou qui préfèrent ne pas le divulguer.

9. L'ECPC reconnaîtra les cadets avec quatre niveaux de motivation en fonction d'un nombre minimum de points accumulés qui détermineront le niveau de motivation et l'insigne correspondant :

- a. Bronze;
- b. Argent;
- c. Or; et
- d. Excellence.

10. L'ECPC doit être effectuée chaque année. Les niveaux de motivation doivent être inscrits dans Forteresse et sont valides pendant un an à compter de la date de qualification. Les insignes de niveau de motivation peuvent être attribués à partir de l'été 2025.

11. Les résultats de l'ECPC du pilote seront soumis au J7 Jeunesse pour examen et les normes seront mises à jour au besoin. Vos suggestions, idées, préoccupations et considérations au cours du pilote aideront à valider les résultats et à améliorer le PECPMC. Les résultats et les commentaires peuvent être soumis à l'aide du formulaire [MS Form C365](#). Vous pouvez également envoyer vos commentaires à l'équipe d'élaboration du curriculum J7 Jeunesse à l'adresse [J7Jeunesse@forces.gc.ca](mailto:J7Jeunesse@forces.gc.ca).

## TABLE DES MATIÈRES

APERÇU DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS (ECPC).....	4
COMPOSANTE D'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE : COURSE NAVETTE DE 20 MÈTRES.....	6
COMPOSANTE D'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE : COURSE D'UN MILE.....	8
FORCE DU TRONC : DEMI-REDRESSEMENTS ASSIS .....	9
FORCE DU TRONC : PLANCHE SUR LES AVANT-BRAS.....	13
FORCE DU HAUT DU CORPS : POMPES.....	15
FORCE DU HAUT DU CORPS : POMPES SUR LES GENOUX.....	17
FORCE DU BAS DU CORPS : CHAISE AU MUR .....	19
FORCE DU BAS DU COURS : FLEXION DES JAMBES .....	21
ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION.....	23
EXEMPLE D'ACTIVITÉ D'ÉCHAUFFEMENT .....	25
EXEMPLE D'ACTIVITÉ DE RÉCUPÉRATION.....	27

## APERÇU DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS (ECPC)

1. En préparation de chaque occasion d'évaluation, le personnel doit décider des options d'évaluation à effectuer, compte tenu de la période de l'année et des ressources disponibles. Il faut prévoir au moins une option pour chaque composante de l'évaluation (endurance cardiovasculaire, force du tronc, force du haut du corps et force du bas du corps). Idéalement, toutes les options devraient être offertes; toutefois, si elles sont limitées par des facteurs tels que le temps, l'espace physique, la météo, le personnel ou d'autres ressources, le personnel peut envisager de réduire le nombre d'options.

2. Encouragez un cadet instructeur de conditionnement physique et de sport à diriger l'activité et faites en sorte que les cadets participent à l'évaluation mutuelle des composantes de l'activité. Veillez à ce que l'événement soit une expérience positive pour tous, et encouragez chacun à faire de son mieux.

3. Voici les principales ressources requises pour mener l'ECPC :

- a. course navette de 20 mètres ([disponible sur C365](#));
- b. demi-redressements assis à un rythme de 20 répétitions/minute, max 150 répétitions ([disponible sur C365](#));
- c. ruban à mesurer;
- d. ruban à masquer;
- e. ruban de mesure de 12 cm;
- f. 2 cônes (ou objets similaires appropriés);
- g. des matelas de gymnase; et
- h. des appareils de chronométrage.

4. Les cadets recevront une note distincte pour chacun des éléments de conditionnement physique, notamment :

- a. une composante d'endurance cardiovasculaire qui consiste en une course navette de 20 mètres ou une course de 1 mile (environ 1 600 m), noté comme suit :
  - (1) la course navette sera consignée selon le nombre de tours de 20 mètres effectués; et
  - (2) le temps de course d'un mile sera enregistré en MM.SS (minutes-décimale-secondes). Par exemple, un temps de course d'un mile de dix

minutes et 15 secondes serait enregistré comme 10.15;

- b. une composante de force du tronc qui consiste soit en des répétitions de demi-redressements assis effectués à une cadence de trois secondes, soit en une planche sur les avant-bras, chronométrée et enregistrée en minutes et en secondes (MM.SS);
- c. une composante de force du haut du corps qui consiste en des pompes régulières ou en des pompes sur les genoux, toutes deux enregistrées sous forme de nombre de répétitions et exécutées à la cadence de trois secondes; et
- d. une composante de force du bas du corps qui consiste en des répétitions de flexions des jambes effectuées à une cadence de trois secondes, ou un temps de chaise au mur enregistré en minutes et secondes (MM.SS).

5. L'ECPC devrait idéalement commencer par la composante cardiovasculaire, suivie d'un circuit des composantes restantes. Accordez aux participants un temps de pause suffisant entre les composantes, avec au moins cinq minutes entre les stations.

6. Les cadets qui participent à l'ECPC doivent essayer au moins une des options de chaque composante d'évaluation. Les points sont attribués en fonction de la performance dans chaque composante de l'évaluation. Si un cadet cumule suffisamment de points pour un niveau de motivation, mais n'a pas tenté une composante de l'évaluation (cardiovasculaire, force du tronc, force du haut du corps ou force du bas du corps), il ne recevra pas d'insigne. Si un cadet tente les deux options pour une composante, son meilleur résultat à cette date d'évaluation sera enregistré aux fins des calculs de la motivation.

7. Utilisez la [feuille de suivi](#) et le [calculateur de motivation](#) mis à jour pour consigner les résultats et déterminer les niveaux de motivation. Attribuez des insignes en fonction des points accumulés, déterminés à l'aide du calculateur de motivation de l'ECPC. Les cadets peuvent utiliser le calculateur de motivation individuelle de l'ECPC pour vérifier les résultats en matière de condition physique requis pour atteindre un niveau de motivation.

8. Saisissez la qualification dans Forteresse avec une date d'expiration d'un an à compter de la date de l'évaluation. Assurez-vous que l'insigne est porté conformément aux [Instructions sur la tenue du Groupe des cadets et des rangers juniors canadiens \(Gp CRJC\)](#).

## **COMPOSANTE D'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE : COURSE NAVETTE DE 20 MÈTRES**

### **Objectif du test de course navette de 20 m**

1. Le test de course navette de 20 m est progressif. Il commence à un rythme facile et devient graduellement plus difficile. La course navette de 20 m est une évaluation individuelle fondée sur la capacité personnelle.
2. Le test de course navette de 20 m consiste à courir une distance de 20 m plusieurs fois, à un rythme déterminé qui augmente chaque minute. Chaque cadet doit courir jusqu'à ce qu'il ne soit plus en mesure de maintenir la cadence nécessaire.

### **Préparation au test de course navette de 20 m**

3. Matériel requis :
  - a. piste audio du test Léger de course navette de 20 m;
  - b. ruban à mesurer;
  - c. appareil audio; et
  - d. cônes.
4. Le montage du test de course navette de 20 m comprendra les éléments suivants :
  - a. deux lignes (identifiées par les cônes) à une distance de 20 m l'une de l'autre;
  - b. un certain nombre de couloirs de 1 à 1,5 m (selon le nombre de cadets); et
  - c. un appareil audio à proximité que tous les cadets peuvent entendre.

### **Déroulement du test de course navette de 20 m**

5. Demandez aux cadets de s'aligner dans leur couloir respectif sur la ligne de départ et d'attendre les instructions de la piste audio.
6. Faites jouer la piste audio. Le marqueur doit noter le nombre d'aller-retour réussis sur la feuille de pointage. Les superviseurs de chaque ligne doivent informer le marqueur lorsqu'un cadet ne traverse pas la ligne avant le signal sonore.
7. Le test de course navette de 20 m prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le signal sonore pour la seconde fois.

## **Résultat du test de course navette de 20 m**

8. Les résultats au test de course navette de 20 m seront notés sur la fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m incluse à la page deux du formulaire de suivi de l'ECPC, qui se trouve sur le [SharePoint C365](#).

9. Chaque boîte sur la fiche de pointage représente une étape (une longueur de 20 m). Lorsque le cadet termine une étape, on inscrit un crochet. S'il ne réussit pas l'étape, on inscrit un X. Le test de course navette de 20 m prend fin lorsque le cadet ne réussit pas une étape une deuxième fois. La deuxième étape incomplète n'est pas comptabilisée dans le résultat du cadet.

## **COMPOSANTE D'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE : COURSE D'UN MILE**

### **Objectif de la course d'un mile**

1. La course d'un mile est conçue pour évaluer l'endurance cardiovasculaire. Les cadets établissent leur rythme pour la course d'un mile.

### **Préparation à la course d'un mile**

2. Le test se déroulera sur une piste à plat d'une distance d'un mile (environ 1 600 m) avec une ligne de départ et une ligne d'arrivée définies. Cela pourrait être à l'extérieur où les cadets font quatre tours d'une piste de 400 mètres, ou ils pourraient faire une boucle d'un mile (1 600 m) autour du secteur d'entraînement local. Si la course a lieu à l'intérieur, il est préférable d'utiliser des tapis de course ou une piste de course, car administrer la course d'un mile en faisant des tours dans un gymnase peut être difficile pour le personnel et les participants.

3. Un groupe de cadets peut effectuer ce test en même temps. Les cadets devraient recevoir des dossards avec des numéros individuels afin que les marqueurs puissent saisir leurs temps.

### **Déroulement de la course d'un mile**

4. Demandez aux cadets de s'aligner sur la ligne de départ. Au commandement « Partez », les cadets commenceront à courir et des marqueurs, un au départ et un à l'arrivée, démarreront un chronomètre.

5. Les cadets peuvent marcher, faire du jogging ou courir sur une distance d'un mile, selon leur capacité.

6. Lorsque les cadets franchissent la ligne d'arrivée, un marqueur doit enregistrer leur temps d'arrivée en minutes et en secondes.

### **Résultat de la course d'un mile**

7. Le pointage pour la course d'un mille sera calculé en fonction des minutes et des secondes qu'il faut au cadet pour franchir la ligne d'arrivée (MM.SS). Par exemple, un temps de course de 13 minutes et 30 secondes sera saisi comme 13.30.

8. Les cadets doivent fournir un effort raisonnable pour terminer le test, peu importe le temps qu'il prend. S'ils sont fatigués, ils peuvent marcher ou faire des pauses, tant qu'ils terminent le test sécuritairement. Ceci est crucial pour la collecte des données.

## **FORCE DU TRONC : DEMI-REDRESSEMENTS ASSIS**

### **Objectif des demi-redressements assis**

1. Le demi-redressement assis avec les genoux pliés et les pieds non immobilisés a été choisi parce qu'il s'agit d'une méthode sécuritaire pour évaluer la force et l'endurance abdominales.
2. Cette évaluation est effectuée en effectuant des demi-redressements assis à plusieurs reprises à un rythme d'un demi-redressement assis toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une deuxième correction de position soit faite (la première correction de position ne compte pas) ou que le cadet ne puisse plus continuer.

### **Préparation au demi-redressement assis**

3. Le matériel nécessaire pour les demi-redressements assis est le suivant :
  - a. piste audio du test Léger de course navette de 20 m : rythme des demi-redressements assis (20 répétitions/min);
  - b. appareil audio;
  - c. matelas de gymnase;
  - d. ruban de mesure de 12 cm; et
  - e. papier.
4. Le montage de chaque station de demi-redressements assis comprendra les éléments suivants :
  - a. un matelas de gymnase;
  - b. un ruban de mesure de 12 cm;
  - c. une feuille de papier; et
  - d. un appareil audio à proximité que tous les cadets peuvent entendre.

### **Déroulement des demi-redressements assis**

5. Effectuez l'évaluation des demi-redressements assis en suivant les étapes suivantes :
  - a. demandez au cadet de s'allonger sur le dos, sur le tapis de gymnase, sa tête appuyée au sol;
  - b. demandez au cadet de plier les genoux et de placer les pieds à plat, les jambes légèrement écartées. Les pieds doivent être posés le plus loin possible du fessier tout en demeurant à plat sur le tapis;

- c. demandez au cadet de déposer ses paumes sur le tapis, les bras allongés le long du corps, parallèles à leur tronc, doigts étendus sur le tapis (voir la figure 1);
- d. placez le ruban de mesure de 12 cm sur le tapis, sous les genoux du cadet, de façon que le bout de ses doigts s'appuie sur la partie supérieure du ruban (voir la figure 1);
- e. place une feuille de papier sous la tête du cadet pour permettre de déterminer si la tête touche le sol à chaque répétition du mouvement. Le papier doit se froisser chaque fois que le cadet le touche avec sa tête;
- f. demander au cadet de redresser lentement le haut de son corps, en prenant soin de garder ses talons en contact avec le sol (voir la figure 2) et en glissant ses doigts par-dessus le ruban de mesure de 12 cm jusqu'à ce que le bout de ses doigts atteigne l'autre extrémité du ruban de mesure (voir la figure 3);
- g. demandez au cadet de répéter ce mouvement une fois toutes les trois secondes (il est possible d'utiliser le disque compact pour le test Léger — course navette de 20 m) jusqu'à ce qu'une deuxième correction de position consécutive soit apportée (la première correction de position n'est pas comptabilisée) ou jusqu'à ce que le cadet n'arrive plus à suivre la cadence; et
- h. demandez au marqueur de compter le nombre de demi-redressements assis que le cadet réussit (ce qui constitue son résultat pour cet exercice).

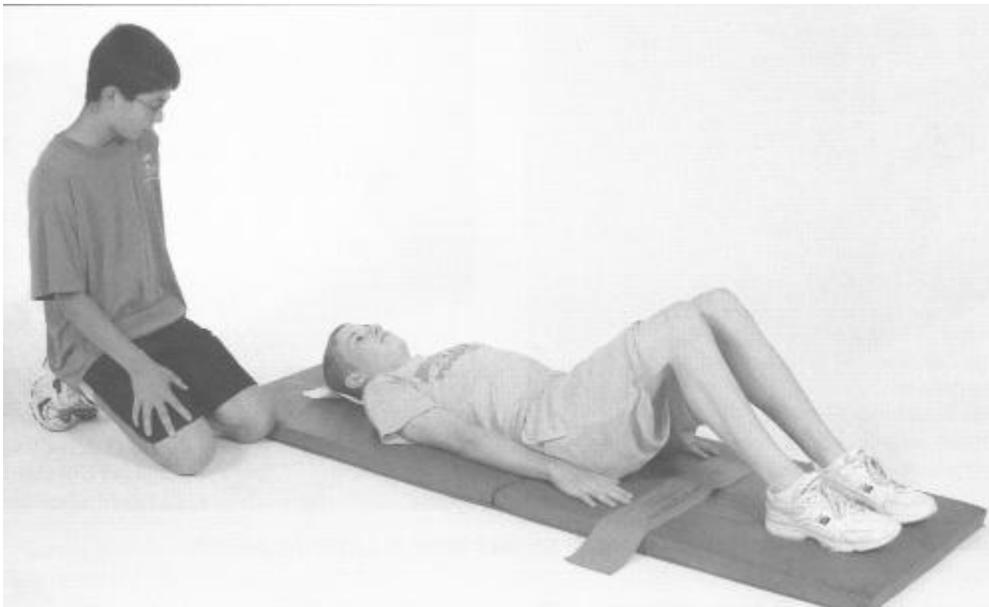


Figure 1. Position de départ des demi-redressements assis <sup>1</sup>



Figure 2. Demi-redressement assis <sup>1</sup>

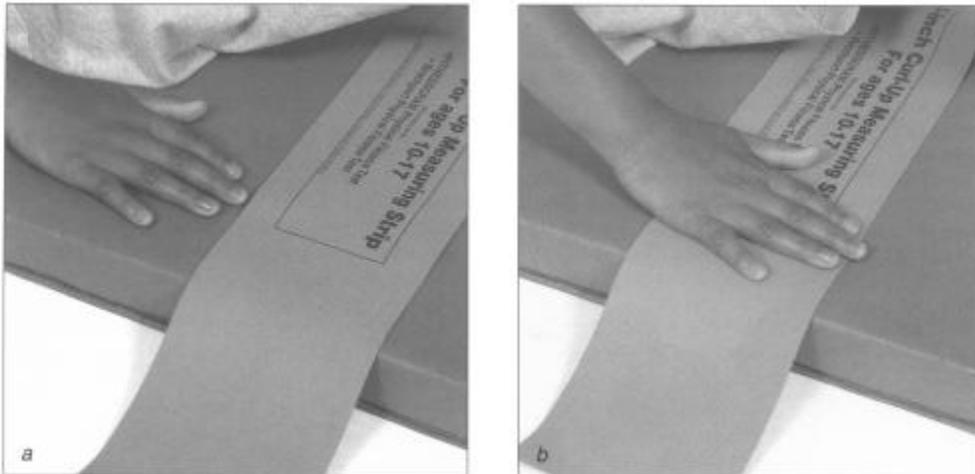


Figure 3. Position des doigts pour le demi-redressement assis <sup>1</sup>

### Résultat des demi-redressements assis

6. Le résultat du test des demi-redressements assis dépend du nombre de demi-redressements assis effectué; l'évaluation prend fin lorsqu'une deuxième correction de position consécutive est apportée (la première correction de position n'est pas comptabilisée) ou jusqu'à ce que le cadet n'arrive plus à suivre la cadence.

7. Les corrections de position comprennent les éléments suivants :
- a. les talons doivent demeurer en contact avec le tapis;
  - b. la tête doit toucher au tapis à chaque répétition du mouvement;

- c. les pauses et les périodes de repos ne sont pas permises. Le mouvement doit être répété de façon continue et suivre la cadence; et
- d. le bout des doigts doit toucher l'extrémité la plus éloignée du ruban de mesure.

<sup>1</sup> Fitnessgram/Activitygram : Test Administration Manual (3<sup>rd</sup> ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005, Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute.

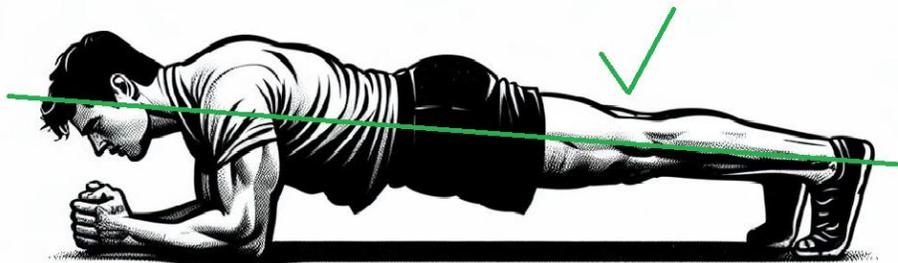
## FORCE DU TRONC : PLANCHE SUR LES AVANT-BRAS

### Objectif de la planche

1. L'objectif de la planche est d'évaluer la force et l'endurance des muscles abdominaux.

### Déroulement de la planche

2. Demandez au cadet de s'allonger sur le ventre, en posant les avant-bras à plat sur le sol, avec les coudes directement sous les épaules.
3. Au commandement « Commencez », le cadet soulèvera ses hanches vers le haut jusqu'à ce que son dos soit droit et qu'il repose sur ses orteils et ses avant-bras.
4. Le marqueur démarrera un chronomètre lorsque le cadet sera dans la bonne position (figure 4).



*Image générée par IA*

Figure 4. Position de la planche sur les avant-bras

## Résultat de la planche

5. Le pointage pour la planche est calculé en fonction du nombre de minutes et de secondes pendant lesquelles un cadet peut tenir la planche dans la bonne position (MM.SS). Par exemple, un temps de planche d'une minute et 8 secondes sera saisi comme 1.08.
5. Le marqueur arrêtera le chronomètre lorsqu'une deuxième correction de position est apportée ou que le cadet ne peut plus continuer.
6. Les corrections de position comprennent les éléments suivants :
  - a. le dos du cadet est arqué; et
  - b. le dos du cadet s'affaisse.

## **FORCE DU HAUT DU CORPS : POMPES**

### **Objectif des pompes**

1. Les pompes à partir d'un angle de coude de 90 degrés sont une évaluation de la force et de l'endurance du haut du corps.
2. Cette évaluation consiste à pousser vers le haut à plusieurs reprises à un rythme d'une poussée toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une deuxième correction de position soit faite (la première correction de position ne compte pas) ou que le cadet ne puisse plus continuer.

### **Préparation aux pompes**

3. Le matériel nécessaire pour les pompes est le suivant :
  - a. piste audio du test Léger de course navette de 20 m : rythme des demi-redressements assis (20 répétitions/min); et
  - b. appareil audio.
4. Le montage de la station de pompes doit laisser assez d'espace pour le nombre de cadets. L'appareil audio doit être à proximité et entendu par tous.

### **Déroulement des pompes**

5. Effectuez l'évaluation des pompes en suivant les étapes suivantes :
  - a. demandez au cadet de se coucher sur le ventre et de placer ses mains à plat sous ses épaules ou en les écartant légèrement à la hauteur des épaules avec les doigts étendus;
  - b. demandez au cadet d'allonger les jambes en gardant les pieds légèrement écartés et de ramener les orteils sous les tibias;
  - c. demandez au cadet de pousser vers le haut jusqu'à ce que ses bras soient tendus, en gardant les jambes et le dos bien alignés (voir la figure 5);
  - d. demandez ensuite au cadet de fléchir les bras jusqu'à ce que les coudes forment un angle de 90 degrés et que les bras soient parallèles au plancher (voir la figure 6);
  - e. demander au cadet de répéter les étapes c et d une fois toutes les trois secondes (il est possible d'utiliser le disque compact pour le test Léger — course navette de 20 m) jusqu'à ce qu'une deuxième correction de position consécutive soit apportée (la première correction de position n'est pas comptabilisée) ou jusqu'à ce que le cadet n'arrive plus à suivre la cadence; et
  - f. demandez au marqueur de compter le nombre de fois que le cadet peut compléter une pompe (ce qui constitue son résultat pour cet exercice).

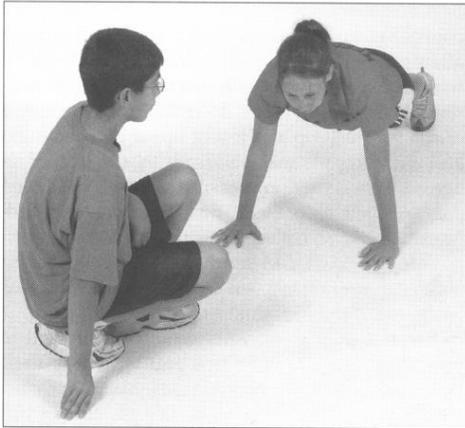


Figure 5. Position de départ des pompes <sup>1</sup>

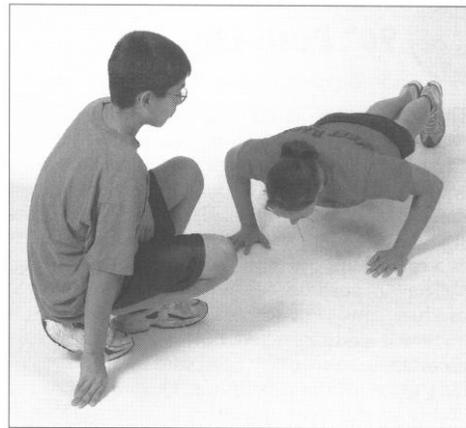


Figure 6. Position basse des pompes <sup>1</sup>

### Résultat des pompes

6. Le résultat du test des pompes dépend du nombre de pompes effectuées; l'évaluation prend fin lorsqu'une deuxième correction de position consécutive est apportée (la première correction de position n'est pas comptabilisée) ou jusqu'à ce que le cadet n'arrive plus à suivre la cadence.

7. Les corrections de position comprennent les éléments suivants :

- a. s'arrêter pour prendre une pause ou ne pas respecter la cadence établie;
- b. ne pas former un angle de 90 degrés avec le coude à chaque répétition du mouvement;
- c. ne pas maintenir une position corporelle appropriée et un dos droit; et
- d. ne pas procéder à une pleine extension des bras.

8. Si un cadet choisit de passer aux pompes sur les genoux au cours de cette évaluation, il sera noté dans la catégorie des pompes sur les genoux pour toutes les répétitions effectuées (normales et sur les genoux).

<sup>1</sup> Fitnessgram/Activitygram : Test Administration Manual (3 rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005, Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute.

## **FORCE DU HAUT DU CORPS : POMPES SUR LES GENOUX**

### **Objectif des pompes sur les genoux**

1. Les pompes sur les genoux sont une évaluation de la force et de l'endurance du haut du corps. Il s'agit d'une version modifiée des pompes régulières.

### **Préparation aux pompes sur les genoux**

2. Le matériel nécessaire pour les pompes sur les genoux est le suivant :

- a. piste audio du test Léger de course navette de 20 m : rythme des demi-redressements assis (20 répétitions/min); et
- b. appareil audio.

3. Le montage de la station de pompes sur les genoux doit laisser assez d'espace pour le nombre de cadets. L'appareil audio doit être à proximité et entendu par tous.

### **Déroulement des pompes sur les genoux**

4. Effectuez l'évaluation des pompes sur les genoux en suivant les étapes suivantes :

- a. demandez au cadet de se coucher sur le ventre et de placer ses mains à plat sous ses épaules ou en les écartant légèrement à la hauteur des épaules avec les doigts étendus;
- b. demande au cadet de lever le bas de ses jambes en l'air, de façon qu'elles forment un angle de 45 degrés avec le sol, comme l'illustre la figure 7 (les jambes peuvent être croisées si c'est plus confortable);
- c. demandez au cadet de pousser avec ses bras jusqu'à ce qu'il soit droit, en gardant le dos aligné, avec les genoux reposant sur le sol (figure 8);
- d. demandez ensuite au cadet de fléchir les bras jusqu'à ce que les coudes forment un angle de 90 degrés et que les bras soient parallèles au plancher;
- e. demander au cadet de répéter les étapes c et d une fois toutes les trois secondes (il est possible d'utiliser le disque compact pour le test Léger — course navette de 20 m) jusqu'à ce qu'une deuxième correction de position consécutive soit apportée (la première correction de position n'est pas comptabilisée) ou jusqu'à ce que le cadet n'arrive plus à suivre la cadence; et
- f. demandez au marqueur de compter le nombre de fois que le cadet peut compléter une pompe sur les genoux.



Figure 7. Position de départ des pompes sur les genoux

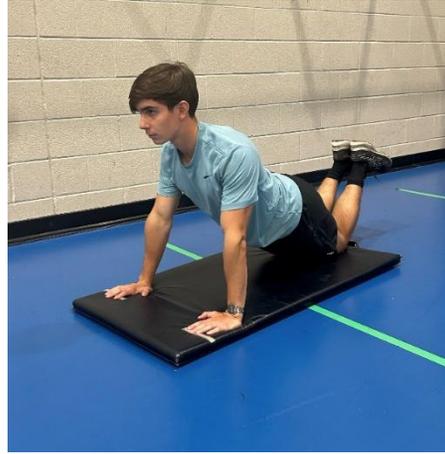


Figure 8. Pompe sur les genoux

### Résultat des pompes sur les genoux

5. Le résultat du test des pompes sur les genoux dépend du nombre de pompes sur les genoux effectuées; l'évaluation prend fin lorsqu'une deuxième correction de position consécutive est apportée (la première correction de position n'est pas comptabilisée) ou jusqu'à ce que le cadet n'arrive plus à suivre la cadence.
6. Les corrections de position comprennent les éléments suivants :
  - a. s'arrêter pour prendre une pause ou ne pas respecter la cadence établie;
  - b. ne pas former un angle de 90 degrés avec le coude à chaque répétition du mouvement;
  - c. ne pas maintenir une position corporelle appropriée et un dos droit; et
  - d. ne pas procéder à une pleine extension des bras.

## FORCE DU BAS DU CORPS : CHAISE AU MUR

### Objectif de la chaise au mur

1. L'objectif de la chaise au mur est d'évaluer la force et l'endurance des muscles du bas du corps.

### Déroulement de la chaise

2. Effectuez l'évaluation de la chaise au mur en suivant les étapes suivantes :
  - a. demande au cadet de se tenir debout, le dos appuyé contre une surface ferme, comme un mur;
  - b. le sol devant le mur doit offrir une adhérence suffisante pour empêcher les pieds du cadet de glisser;
  - c. demande au cadet de s'accroupir en position « assise », tout en gardant le dos en contact avec le mur;
  - d. le haut et le bas des jambes du cadet doivent former un angle de 90 degrés et les pieds doivent être écartés de la largeur des épaules;
  - e. les bras du cadet peuvent être dans n'importe quelle position confortable pour lui, tant qu'il NE POUSSE PAS sur le mur ou sur ses jambes; et
  - f. une fois que le cadet est dans cette position (figure 9), démarrez le chronomètre.



Figure 9. Chaise au mur

### **Résultat de la chaise au mur**

3. Le pointage pour la chaise au mur est déterminé en fonction du nombre de minutes et de secondes pendant lesquelles le cadet peut tenir cette position.
4. Une fois que le chronomètre est activé, il est arrêté lorsque deux corrections de position consécutives sont apportées ou que le cadet ne peut plus maintenir la position.
5. Les corrections de position comprennent les éléments suivants :
  - a. le dos du cadet ne reste pas contre le mur;
  - b. le haut et le bas des jambes du cadet ne maintiennent pas un angle de 90 degrés;
  - c. le cadet déplace son poids de façon significative d'une jambe à l'autre;
  - d. le cadet utilise ses bras pour pousser contre le mur ou pousse sur ses jambes; et
  - e. tout autre écart par rapport à la position ci-dessus qui pourrait faciliter l'exercice.
6. Si les pieds d'un cadet glissent sous lui, il aura droit à une autre tentative de l'exercice. Il est important de choisir un endroit où les cadets auront une bonne adhérence.

## **FORCE DU BAS DU COURS : FLEXION DES JAMBES**

### **Objectif de la flexion des jambes**

1. L'objectif de la flexion des jambes est d'évaluer la force et l'endurance des muscles du bas du corps.

### **Préparation pour la flexion des jambes**

2. Le matériel nécessaire pour la flexion des jambes est le suivant :
  - a. piste audio du test Léger de course navette de 20 m : rythme des demi-redressements assis (20 répétitions/min); et
  - b. appareil audio.
3. Le montage de la station de flexion des jambes doit laisser assez d'espace pour le nombre de cadets. L'appareil audio doit être à proximité et entendu par tous.

### **Déroulement de la flexion des jambes**

4. Effectuez l'évaluation de la flexion des jambes en suivant les étapes suivantes :
  - a. demandez au cadet de se tenir debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, le dos droit et les orteils pointant légèrement vers l'extérieur;
  - b. les bras du cadet peuvent être dans n'importe quelle position, pourvu qu'ils ne reposent pas sur les cuisses;
  - c. demandez au cadet de s'accroupir en poussant ses hanches vers l'arrière comme s'il était assis sur une chaise, en gardant le dos droit (figure 10);
  - d. demandez au cadet de se baisser jusqu'à ce que le haut de ses jambes soit parallèle au sol;
  - e. demandez au cadet de redresser ses genoux et ses hanches, en se tenant debout pour revenir à la position verticale;
  - f. demander au cadet de répéter les étapes b-d à plusieurs reprises à une cadence d'une flexion des jambes toutes les trois secondes (il est possible d'utiliser le disque compact pour le test Léger — course navette de 20 m) jusqu'à ce qu'une deuxième correction de position consécutive soit apportée (la première correction de position n'est pas comptabilisée) ou jusqu'à ce que le cadet n'arrive plus à suivre la cadence; et
  - g. demandez au marqueur de compter le nombre de fois que le cadet peut compléter une flexion des jambes.



Figure 10. Flexion des jambes

### Résultat de la flexion des jambes

5. Le résultat du test des pompes sur les genoux dépend du nombre de flexions des jambes effectuées.
6. L'évaluation prend fin lorsqu'une deuxième correction de position consécutive est apportée (la première correction de position n'est pas comptabilisée) ou jusqu'à ce que le cadet n'arrive plus à suivre la cadence.
7. Les corrections de position comprennent les éléments suivants :
  - a. s'arrêter pour prendre une pause ou ne pas respecter la cadence établie;
  - b. les genoux du cadet s'affaissent vers l'intérieur ou s'étendent au-delà des genoux;
  - c. ne pas s'accroupir jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol; et
  - d. ne pas se relever complètement après chaque flexion.

## ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

1. Un échauffement et une récupération doivent être effectués avant et après l'ECPC.

### Objectif de l'échauffement

2. une séance d'échauffement est composée d'étirements et d'exercices cardiovasculaires légers destinés à :
  - a. étirer les muscles;
  - b. augmenter progressivement l'action respiratoire et la fréquence cardiaque;
  - c. dilater les capillaires des muscles pour faire face à l'augmentation de la circulation sanguine qui se produit pendant l'activité physique; et
  - d. augmenter la température du muscle pour faciliter les réactions dans le tissu musculaire.

### Objectif de la récupération

3. La récupération se compose d'étirements et d'exercices cardiovasculaires légers destinés à :
  - a. donner au corps le temps de se remettre lentement d'une activité physique et contribuer à prévenir les blessures;
  - b. préparer le système respiratoire à revenir à son état normal; et
  - c. étirer les muscles pour les détendre et les ramener à leur longueur de repos.

### Lignes directrices pour les étirements

4. Les lignes directrices suivantes doivent être suivies lors des étirements pour se préparer à l'activité physique et pour aider à prévenir les blessures :
  - a. étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris le dos, la poitrine, les jambes et les épaules;
  - b. ne jamais sautiller en s'étirant;
  - c. maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de se relâcher complètement;
  - d. répéter chaque étirement deux à trois fois;

- e. lorsqu'il s'agit de maintenir un étirement, soutenir le membre au niveau de l'articulation;
- f. l'étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et à le maintenir en position sans inconfort pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode la plus sécuritaire; et
- g. les étirements permettent de détendre les muscles et d'améliorer la souplesse, c'est-à-dire l'amplitude des mouvements des articulations; à titre indicatif, il faut prévoir 10 minutes d'échauffement pour chaque heure d'activité physique.

### **Sécurité**

- 5. Assurez-vous qu'il y a au moins deux longueurs de bras entre les cadets afin qu'ils puissent bouger librement. Assurez-vous aussi que les cadets effectuent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, en suivant les lignes directrices pour les étirements.
- 6. En cas de blessure, veillez à ce qu'elle soit documentée et rapportée.

### **Instructions relatives à l'activité**

- 7. Placez les cadets en cercle d'échauffement ou en rangs. Faites une démonstration avant de demander aux cadets d'essayer chaque étirement/exercice cardiovasculaire léger.
- 8. Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- 9. Demandez aux cadets d'effectuer chaque étirement/exercice cardiovasculaire léger.

## EXEMPLE D'ACTIVITÉ D'ÉCHAUFFEMENT

1. L'échauffement peut comprendre les éléments suivants :
  - a. Exercices d'aérobic légers (2 à 3 min). Y compris :
    - (1) marche sur 20 m avec mouvements circulaires lents des bras vers l'avant sur 10 m et l'arrière sur 10 m;
    - (2) marche sur 20 m avec croisements des bras sur 10 m et flexion et extension des épaules sur 10 m;
    - (3) marche sur 20 m avec élévation des genoux;
    - (4) marche sur 20 m avec talons au fessier;
    - (5) marche « Frankenstein » (élévation alternée de la jambe tendue vers la main opposée) sur 20 m;
    - (6) 2 x 20 m : jogging progressif;
    - (7) 20 m : pas latéraux, 10 m d'un côté, 10 m de l'autre; et
    - (8) déplacements de type carioca sur 20 m (croisements des pieds), 10 m d'un côté, 10 m de l'autre.
  - b. Mouvements dynamiques (2 à 3 min), exécutés dans une position stationnaire. Y compris :
    - (1) 5 x inclinaisons latérales étendues (libre mouvement des genoux et des hanches);
    - (2) 3 x extensions des jambes;
    - (3) 3 x fentes avant/arrière de chaque jambe;
    - (4) 3 x fentes latérales en alternant chaque jambe; et
    - (5) 3 x fentes à la Spiderman avec rotation du tronc de chaque jambe.
  - c. 5 x soulevés des mains avec pompe pour se lever (position debout — mains au sol — planche — soulevé des mains — pompe — position debout).
  - d. Accordez une période d'échauffement supplémentaire de 1 à 2 minutes, à la discrétion des cadets.

2. Cet exemple est tiré du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE. Des instructions sur vidéo pour cet échauffement se trouvent au lien/code QR suivant :



<https://www.youtube.com/watch?v=6cM8K0bxgvk> (à partir de 6:50) (EN ANGLAIS).

## EXEMPLE D'ACTIVITÉ DE RÉCUPÉRATION

1. Après avoir terminé la dernière composante de l'évaluation, les cadets doivent marcher pendant 2 à 5 minutes, dans la zone d'évaluation sous surveillance ou jusqu'à ce que leur rythme cardiaque revienne à un niveau qui peut permettre d'avoir une conversation. Les cadets sont encouragés à effectuer chaque exercice statique de récupération, une ou deux fois, en tenant 30 secondes chaque fois :

- a. étirement de la poitrine, peut être effectué en marchant;
- b. étirement du haut du dos, peut être effectué en marchant;
- c. étirement des épaules, peut être effectué en marchant;
- d. étirement des fléchisseurs de la hanche en position de fente;
- e. étirement des quadriceps (debout ou couché sur le côté);
- f. étirement des ischiojambiers (debout, assis ou couché);
- g. étirement des genoux à la poitrine en position couchée;
- h. étirement des adducteurs (assis);
- i. étirement des fessiers (assis ou allongé); et
- j. des exercices supplémentaires de récupération peuvent être effectués à la discrétion des cadets.