

Document	Edition	Date (validité)
0202	01.03.2018	01.10.2018
<i>DTESA</i>		

Cen comp sport A

Test de fitness de l'armée 5 disciplines (TFA5)

Document 0202 des directives techniques concernant les examens de sport de l'armée

1 Informations

La capacité de performance physique des conscrits et des militaires est testée lors du recrutement, dans les écoles de recrues et les écoles d'officiers ainsi qu'au SIF (IFO 2) au moyen du test de fitness de l'armée 5 disciplines (TFA5). Les cinq disciplines évaluées sont les suivantes:

1. Saut en longueur sans élan
2. Jet du ballon lourd
3. Equilibre sur une jambe
4. Test global de la force du tronc
5. Course d'endurance progressive

Les barèmes d'évaluation pour l'incorporation militaire sont les mêmes pour les hommes et les femmes. Le TFA5 peut conduire à l'obtention de la distinction de sport militaire (DSM) si le nombre total de points exigé est atteint. Les femmes sont évaluées selon un barème spécifique respectant les différences physiologiques. La DSM n'est décernée que si les intéressés ont passé les cinq disciplines. L'évaluation personnelle doit être, si possible, discutée en privé et utilisée comme base de recommandation pour l'entraînement.

En plus des disciplines pratiques susmentionnées, des données anthropométriques, telles que la taille, le poids et le tour de taille, sont recueillies. Lors du recrutement et du SIF, on procède en outre à une évaluation du comportement en matière de sport et d'activité physique.

1.1 Organisation

Les dispositions d'exécution de chaque discipline ainsi que le barème d'évaluation correspondant sont affichés à chaque poste. Les participants doivent porter des chaussures de sport et les dossards pendant tout le test. Ils n'ont pas le droit de s'exercer entre les postes.

Recrutement:

Il faut au minimum 4 experts sport (responsables de test) et 2 assistants pour réaliser le TFA5. Le groupe est limité à 30 personnes.

Service de la troupe:

Il faut au minimum 4 responsables de test (dont un MM) pour réaliser le TFA5.

Des assistants supplémentaires facilitent le contrôle / la saisie des résultats et accélèrent le déroulement du test aussi bien lors du recrutement que pendant le service de la troupe.

1.2 Déroutement du test

Avant de débiter le TFA5, les dossards sont distribués et les participants sont informés du déroulement du test. Le circuit en salle ainsi que le test d'endurance progressif en salle ou sur le terrain sont précédés d'un échauffement.

Recrutement:

On prévoit en principe 90 minutes pour le TFA5 lors du recrutement

1.2.1 Echauffement

Un échauffement (dirigé) est effectué avant le test. Il dure de 10 à 15 minutes; environ 10 minutes sont consacrées au système cardio-vasculaire et environ 5 minutes à la mobilisation des articulations / à la gymnastique fonctionnelle.

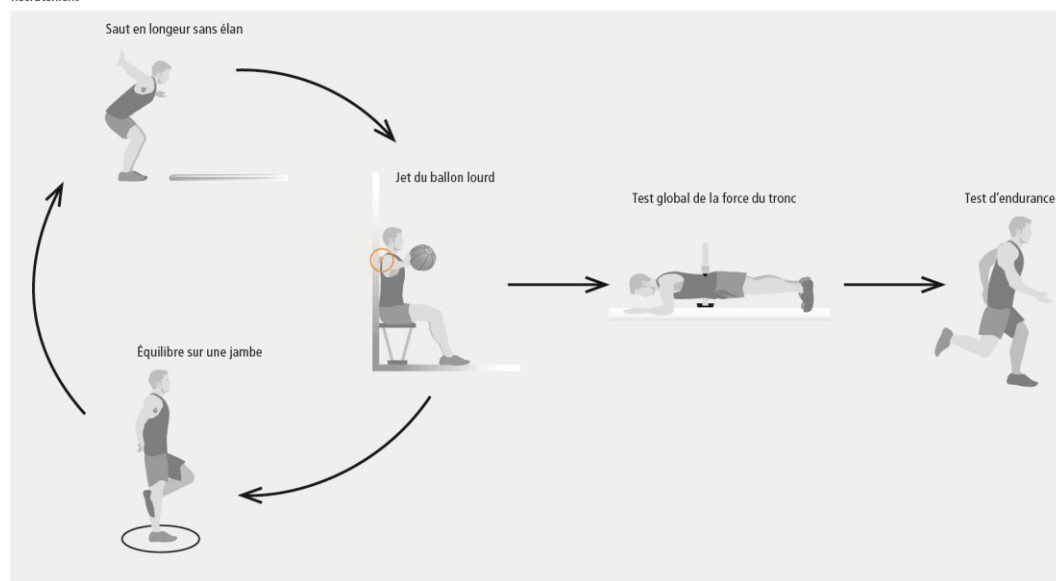
1.2.2 Organisation du circuit en salle

Recrutement:

On dispose 4 postes dans la salle:

1. Saut en longueur sans élan
2. Jet du ballon lourd
3. Equilibre sur une jambe
4. Test global de la force du tronc

TFA 5
Recrutement



Pour commencer, les participants, répartis en groupes de 10 au maximum, passent à tour de rôle les épreuves des postes 1 à 3. Ensuite, ils se retrouvent tous au poste 4 pour effectuer le test global de la force du tronc.

Un responsable de test est placé à chaque poste; il donne aux participants des instructions concernant les règles et les dispositions d'exécution de la discipline à évaluer. Lorsque l'ensemble du groupe en a fini avec la discipline, les participants changent de poste, dans l'ordre de rotation prescrit. Si le poste suivant n'est pas libre, le groupe attend entre les deux postes (prévoir éventuellement un banc à cet effet). Les responsables restent toujours au même poste. Dès qu'un groupe a fait le tour des postes 1 à 3, il passe, avec le responsable du dernier poste, au poste 4 pour effectuer le test global de la force du tronc. Le quatrième responsable peut assumer la fonction de responsable du jour ou apporter son aide à un des postes. Lors du test global de la force du tronc, tous les responsables se regroupent pour

récolter les données.

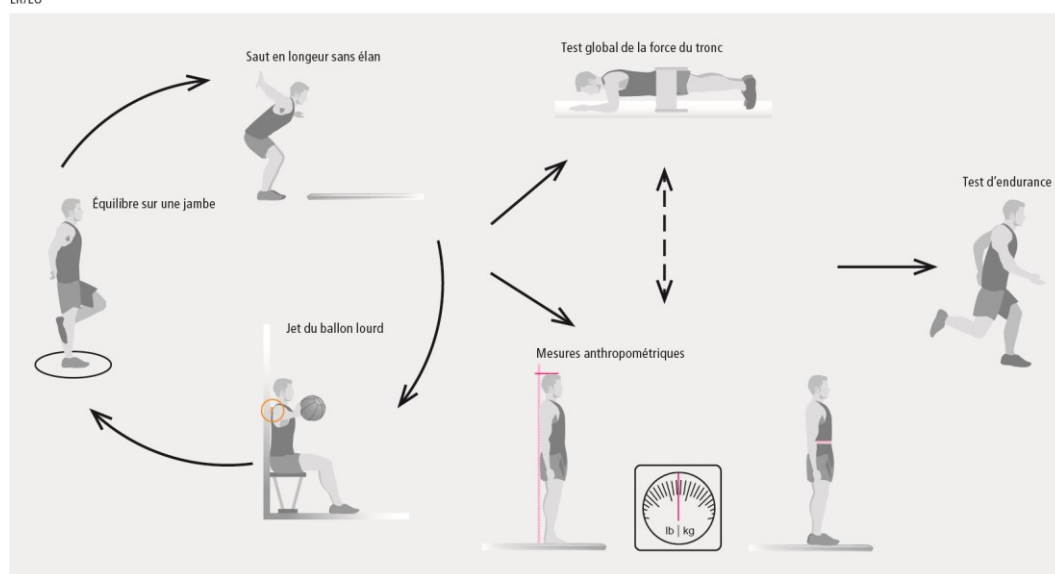
Les données anthropométriques sont relevées lors de l'examen d'aptitude médicale. L'évaluation du comportement en matière de sport et d'activité physique a également lieu en dehors de la salle de sport, selon le cycle de rotation défini par le centre de recrutement concerné.

Ecole de recrues / école d'officiers:

On dispose 5 postes dans la salle:

1. Saut en longueur sans élan
2. Jet du ballon lourd
3. Equilibre sur une jambe
4. Test global de la force du tronc
5. Données anthropométriques

TFA 5
ER/EO



Pour commencer, les participants passent à tour de rôle les épreuves des postes 1 à 3. Ensuite, la moitié d'entre eux effectue le test global de la force du tronc et l'autre les mesures anthropométriques. Puis, les deux groupes échangent les postes 4 et 5.

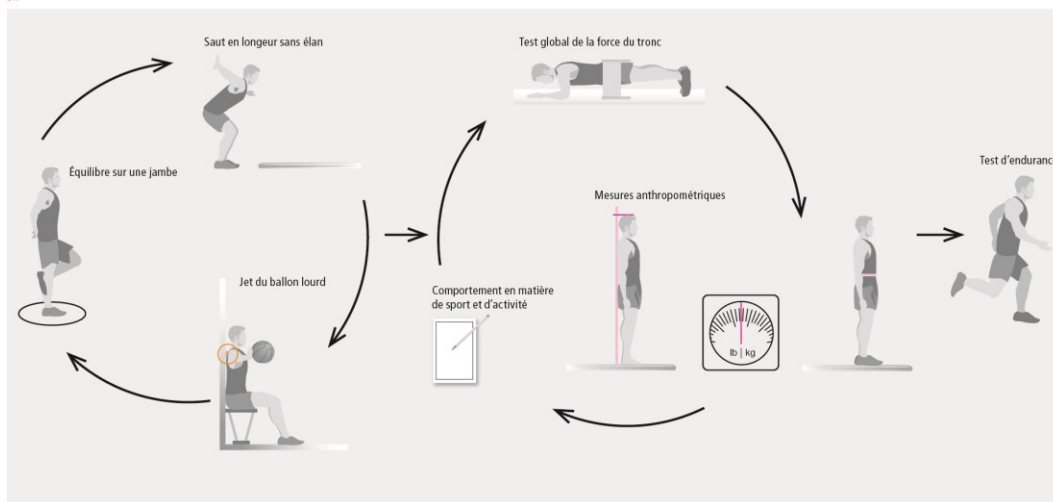
Un responsable de test est placé à chaque poste; il donne aux participants des instructions concernant les règles et les dispositions d'exécution de la discipline à évaluer. Lorsque l'ensemble du groupe en a fini avec la discipline, les participants changent de poste, dans l'ordre de rotation prescrit. Si le poste suivant n'est pas libre, le groupe attend entre les deux postes (prévoir éventuellement un banc à cet effet). Les responsables restent toujours au même poste. Le quatrième responsable peut, pendant que les participants passent les postes 1 à 3, assumer la fonction de responsable du jour ou apporter son aide à un des postes. Dès que tous les groupes ont fait le tour des postes 1 à 3, on forme deux nouveaux groupes pour les postes 4 et 5. Les responsables se répartissent également entre ces deux postes.

SIF (IFO 2):

On dispose 6 postes dans la salle:

1. Saut en longueur sans élan
2. Jet du ballon lourd
3. Equilibre sur une jambe
4. Test global de la force du tronc
5. Mesures anthropométriques
6. Comportement en matière de sport et d'activité physique

TFA 5
SIF



Pour commencer, les participants, répartis en plusieurs groupes, passent à tour de rôle les épreuves des postes 1 à 3, puis alternativement celles des postes 4 à 6.

Un responsable du test est placé à chaque poste; il donne aux participants des instructions concernant les règles et les dispositions d'exécution de la discipline à évaluer. Lorsque l'ensemble du groupe en a fini avec la discipline, les participants changent de poste, dans l'ordre de rotation prescrit. Si le poste suivant n'est pas libre, le groupe attend entre les deux postes (prévoir éventuellement un banc à cet effet). Les responsables restent toujours au même poste. Lorsque le groupe a fait le tour des postes 1 à 3, il passe avec le responsable du dernier poste, à un des postes 4-6. Le quatrième responsable peut, pendant que les participants font le tour des postes 1-3 / 4-6, assumer la fonction de responsable du jour ou apporter son aide à un des postes.

Vu que le sondage sur le comportement en matière de sport et d'activité physique ne prend pas beaucoup de temps, il est possible de le faire en même temps que les mesures anthropométriques. Donc, pour commencer, les groupes passent à tour de rôle les épreuves des postes 1 à 3. Ensuite, la moitié d'entre eux effectue le test global de la force du tronc (poste 4) et l'autre les postes 5 et 6. Puis, les deux groupes échangent les postes.

1.2.3 Test d'endurance

Le test d'endurance prend la forme d'une course d'endurance progressive. Il est effectué une fois que tous les participants ont fait le tour des postes en salle.

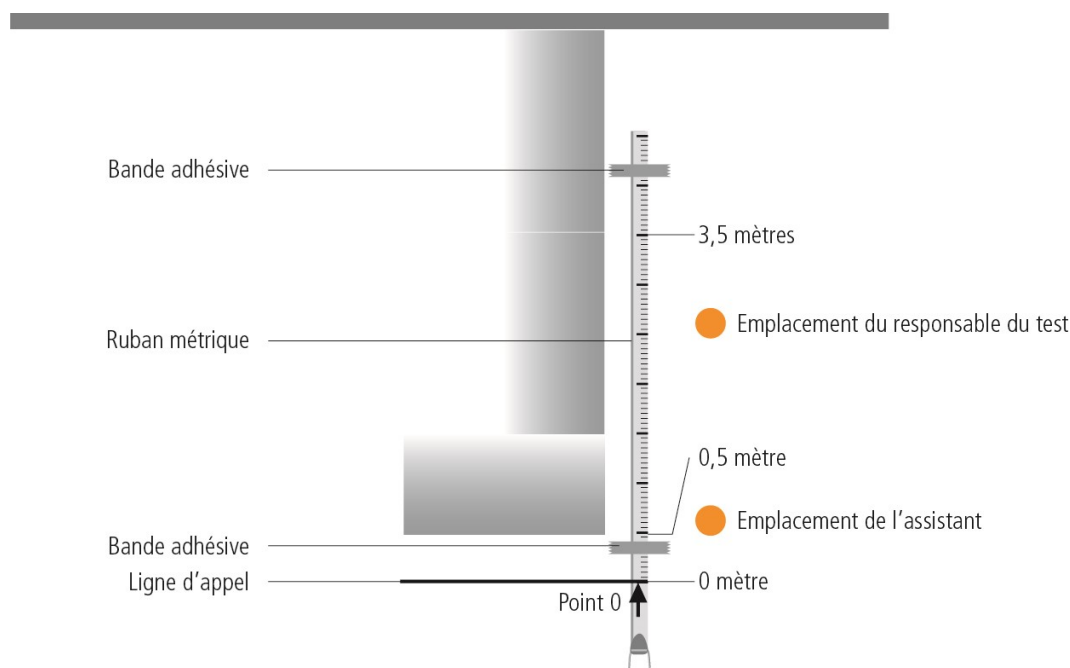
La course d'endurance progressive se décline en deux variantes. En principe, elle s'effectue sur piste à l'extérieur (poste 7a). Elle peut être réalisée en salle sous la forme d'une course navette sur 20 m (poste 7b) si les conditions atmosphériques sont telles qu'elles risquent de mettre la santé des participants en danger (p. ex. orages, très grand froid ou canicule) ou de pénaliser leurs performances (p. ex. glace, tempête de neige) ou s'il n'y a pas d'infrastructures adéquates.

2 Dispositions d'exécution

2.1 Poste 1: Saut en longueur sans élan

2.1.1 Installation

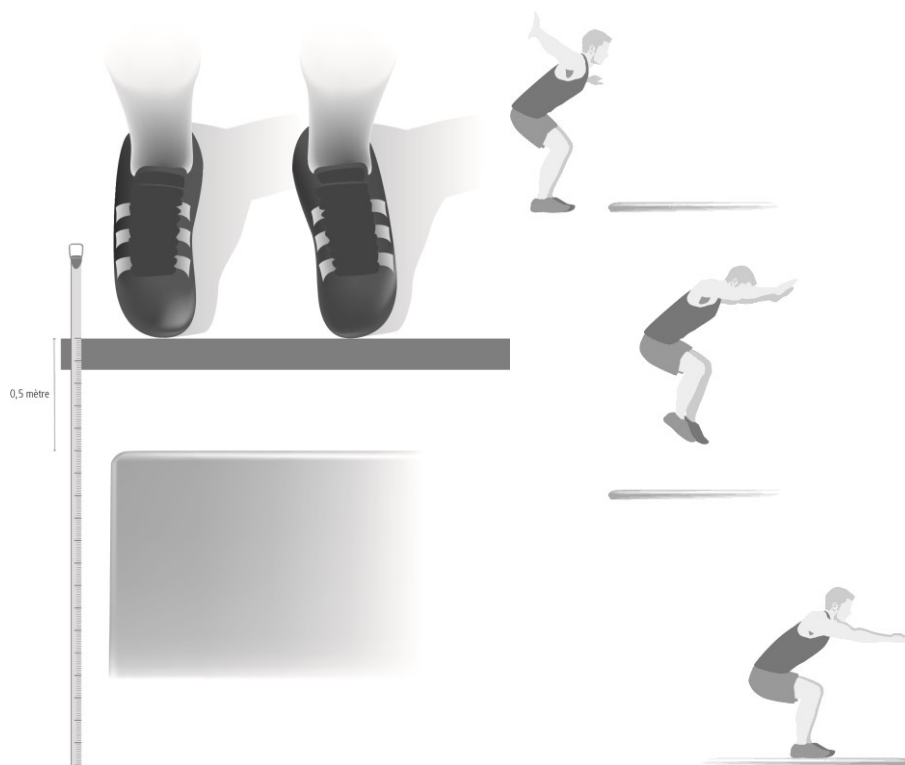
Marquer la ligne d'appel sur le sol de la salle de sport et fixer un ruban métrique de 3,5 m de longueur au sol avec de la bande adhésive, perpendiculairement à la ligne d'appel. Le point 0 du ruban métrique correspond au bord antérieur de la ligne d'appel (bord tourné vers le sauteur). Le long du ruban métrique, juxtaposer (à 0,5 m de la ligne d'appel pour prévenir tout risque de trébuchement) trois tapis de manière à recouvrir la surface de réception. Afin d'éviter un raccord de tapis dans la zone de réception prévisible, placer le premier tapis dans le sens de la largeur et les deux suivants dans le sens de la longueur. Pour éviter que les tapis ne glissent, appuyer le troisième et dernier tapis contre un mur.



2.1.2 Exécution

Le participant doit sauter simultanément avec les deux jambes, à partir de la station debout. Il a le droit de se balancer, mais pas de sautiller avant de sauter. Les deux pieds doivent rester en contact avec le sol et ne pas empiéter sur la ligne d'appel. L'essai sera nul en cas d'empiètement. Le participant doit sauter sur le couloir de tapis (le barème d'évaluation correspond à cette variante). Il est interdit de sauter à côté des tapis, notamment en raison du risque de blessure. La position de réception ne doit pas être maintenue, mais le participant doit sortir par devant.

Conseil: Avant de sauter, le participant devrait fléchir légèrement les genoux, contracter le corps, se pencher un peu en avant, puis s'élancer vigoureusement. Pour s'aider, il a le droit de balancer les bras vers l'avant lors du saut. Le saut s'effectue de manière groupée. Lors de l'atterrissage, il est conseillé d'aller chercher le plus loin possible vers l'avant sans pour autant perdre l'équilibre et tomber en arrière.



2.1.3 Essais

Trois. Le meilleur compte, mais le participant doit avoir au moins un essai valable. Soit chaque participant fait les trois essais à la suite, soit tous les participants font leur premier essai, puis le deuxième et enfin le troisième (les pauses effectuées entre les sauts peuvent influencer les résultats, mais seulement de manière négligeable. Il n'est donc pas nécessaire de procéder à une évaluation différenciée).

2.1.4 Mesurage

Le saut est mesuré au centimètre près (arrondir le résultat suivant les règles mathématiques) entre le bord antérieur de la ligne d'appel et le point d'impact du corps le plus proche de la ligne d'appel sur le tapis (normalement le talon).

2.1.5 Contrôle

Le responsable du test se trouve à l'emplacement hypothétique de l'atterrissage du participant. Il contrôle que le saut est exécuté correctement. Il s'assure en particulier que le participant ne sautille pas avant le saut et qu'il n'empiète pas sur la ligne d'appel. Aussitôt après l'atterrissage, il marque le point de réception au moyen d'un bâton pour déterminer la longueur de saut.

Le résultat est soit immédiatement saisi électroniquement, soit consigné sur un formulaire d'évaluation pour être ensuite analysé électroniquement.

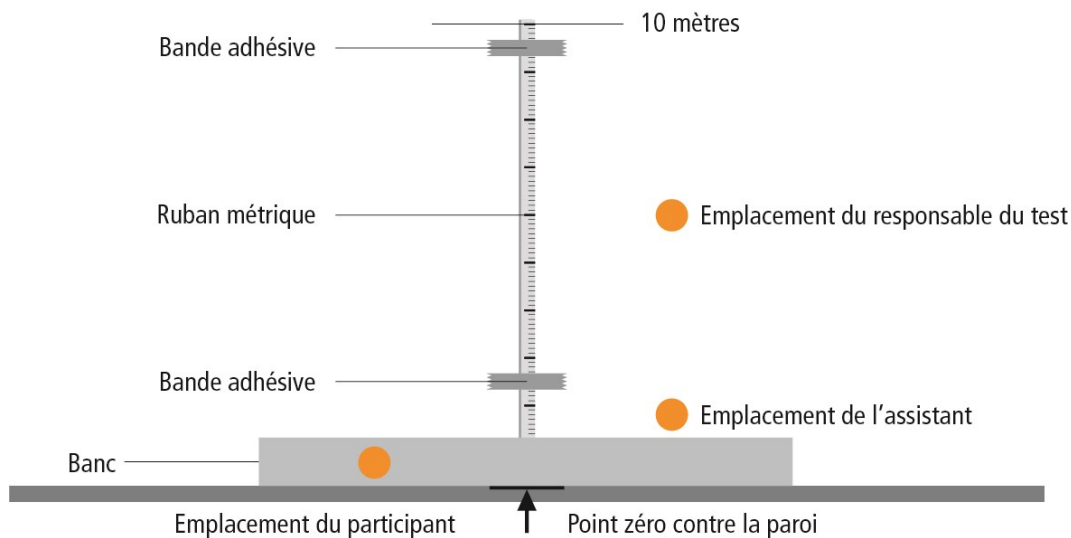
2.1.6 Matériel

Ruban métrique, bande adhésive, 3 petits tapis (7 cm), bâton de marquage, formulaire d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données.

2.2 Poste 2: Jet du ballon lourd

2.2.1 Installation

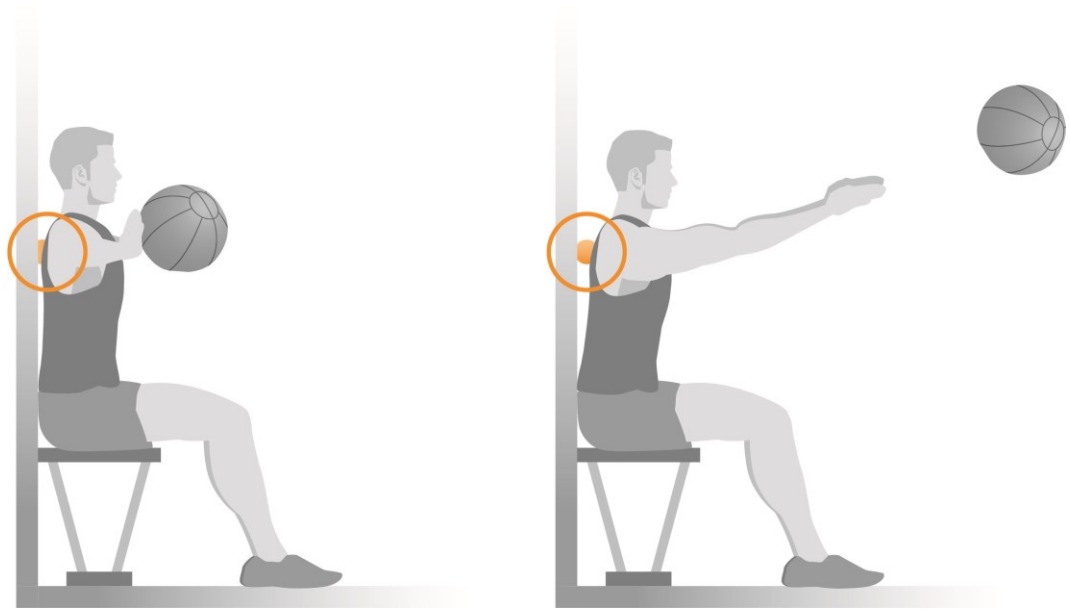
Disposer un banc suédois contre une paroi. La hauteur du banc à vide est de 37 à 38 cm. En charge, la hauteur d'assise en son milieu est de 35 à 36 cm. Fixer un ruban métrique d'une longueur de 10 m au sol avec de la bande adhésive, perpendiculairement à la paroi. Son point 0 correspond au bord de la paroi.



2.2.2 Exécution

Le participant est assis sur le banc suédois: ses fesses et son dos doivent toucher la paroi. Pour s'assurer que sa position est correcte, il doit presser contre la paroi une balle en mousse (balle de tennis soft), placée entre ses omoplates. Le ballon lourd (2 kg, Ø 28 cm) est tenu à deux mains contre la poitrine, puis projeté en avant à partir de cette position. Le jet n'est pas valable si, pendant l'exécution du mouvement, les fesses quittent le banc, le dos se détache de la paroi (contrôler si la balle en mousse / balle de tennis soft bouge ou tombe) ou le ballon lourd n'est pas tenu à deux mains.

Conseil: Pour maintenir, lors du jet, le dos contre la paroi, le participant doit pousser contre la paroi avec la force des jambes. Le ballon lourd doit être tenu fermement et lancé à un angle d'environ 45 degrés. Avant le jet, le participant devrait contracter le haut du corps (abdominaux) pour pouvoir lancer le ballon de manière explosive.



2.2.3 Essais

Trois. Le meilleur compte, mais le participant doit avoir au moins un essai valable. Soit chaque participant fait les trois essais à la suite, soit tous les participants font leur premier essai, puis le deuxième et enfin le troisième (les pauses effectuées entre les jets peuvent influencer les résultats, mais seulement de manière négligeable. Il n'est donc pas nécessaire de procéder à une évaluation différenciée).

2.2.4 Mesurage

Le jet est mesuré au centimètre près (arrondir le résultat suivant les règles mathématiques), de la paroi au point d'impact du ballon (milieu du ballon).

2.2.5 Contrôle

Le responsable du test se trouve à l'emplacement hypothétique de l'atterrissage du ballon lourd. Il vérifie que le jet est exécuté correctement. Il s'assure en particulier que les fesses ne quittent pas le banc, que le dos ne se détache pas de la paroi (la balle en mousse / balle de tennis soft ne doit ni bouger ni tomber) et que le ballon est lancé avec les deux mains en même temps. Dès que le jet a été exécuté, il marque le point d'impact du ballon au moyen d'un bâton pour déterminer la longueur du jet. Le résultat est soit immédiatement saisi électroniquement, soit consigné sur un formulaire d'évaluation pour être ensuite analysé électroniquement.

Recrutement:

Un assistant peut participer au contrôle du déroulement du test et/ou être appelé à consigner les résultats.

2.2.6 Matériel

Banc suédois, ruban métrique, bande adhésive, 2-3 ballons lourds (2 kg, Ø 28 cm), balle en mousse / balle de tennis soft, bâton de marquage, formulaire d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données.

2.3 Poste 3: Equilibre sur une jambe

2.3.1 Installation

Placer un cerceau de gymnastique de 70 cm de diamètre sur un sol plat.

Service de troupe:

Prévoir en plus une installation de sonorisation avec un CD diffusant un décompte toutes les secondes.

2.3.2 Exécution

Le participant pose le pied gauche au milieu du cerceau. Le pied droit est placé dans le creux du genou de la jambe d'appui (jambe gauche). Le haut du corps est droit et la jambe d'appui tendue. Les mains sont jointes dans le dos. Le participant adopte cette position au signal de départ «Prêt, partez!»; puis le chronométrage démarre. Au bout de 10 secondes, le participant reçoit l'ordre de fermer les yeux; 10 secondes plus tard, il reçoit l'ordre de pencher la tête en arrière tout en gardant les yeux fermés. Au bout de 60 secondes, le test est interrompu et la durée maximale de 60 secondes est inscrite. Ensuite, le même test est répété avec la jambe droite.

Le chronomètre est arrêté dès l'instant où:

- le pied d'appui quitte le sol
(seuls de petits déplacements avec le pied d'appui sans perte de contact avec le sol sont autorisés; les sautilllements sont interdits);
- le pied d'appui touche le cerceau;
- le deuxième pied perd le contact avec le creux du genou;
- les mains se séparent;
- les ordres ne sont plus suivis
(le participant rouvre les yeux ou relève la tête).



2.3.3 Essais

Un essai par jambe.

Les deux essais se font à la suite, sans pause entre deux.

2.3.4 Mesurage

Le résultat final correspond à la somme du temps obtenu en appui sur la jambe gauche et du temps obtenu en appui sur la jambe droite.

Le temps est mesuré au dixième de seconde près (arrondir le résultat suivant les règles mathématiques).

Service de la troupe:

Le temps est mesuré à la seconde près (résultat selon le décompte du CD).

2.3.5 Contrôle

Avant de commencer, le responsable du test explique clairement tous les critères d'interruption. A ce poste plus encore qu'aux autres, il est important que les participants qui attendent leur tour ne s'entraînent pas. Durant le test, le responsable veille à établir le calme pour favoriser la concentration et donne les différents ordres («Fermez les yeux!» après 10 secondes, «Tête en arrière!» après 20 secondes). Il change sans cesse de position de manière à pouvoir observer les critères d'interruption. En s'éloignant un peu du participant, il peut par exemple s'assurer que la jambe d'appui est bien tendue; en s'en rapprochant et en changeant d'angle de vue, il peut voir si les yeux sont bien fermés. Dès qu'un participant ne satisfait plus aux dispositions d'exécution du test, il enregistre le temps réalisé. Le résultat est soit immédiatement saisi électroniquement, soit consigné sur un formulaire d'évaluation pour être ensuite analysé électroniquement.

Dans l'idéal, un responsable chronomètre un participant. Si le temps manque, il est possible de chronométrer deux personnes à la fois, avec deux chronomètres.

Recrutement:

Un assistant peut participer au contrôle du déroulement du test et/ou être appelé à consigner les résultats.

Service de la troupe:

Le test peut exceptionnellement être réalisé en plus petits groupes, si le groupe est surdimensionné. Pour chronométrer, on utilise un CD diffusant un décompte toutes les secondes. Les participants commencent le test en même temps. Dès qu'un participant ne satisfait plus aux dispositions d'exécution du test, le responsable du test consigne le temps réalisé. A noter qu'avec cette variante, il lui est plus difficile de contrôler si les participants satisfont aux dispositions d'exécution (d'où la nécessité de se faire seconder par un assistant).

2.3.6 Matériel

1 cerceau de gymnastique (Ø 70 cm) par participant, 1-2 chronomètres, formulaire d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données

Service de la troupe:

Installation de sonorisation avec CD produisant un signal sonore.

2.4 Poste 4: Test global de la force du tronc

2.4.1 Installation

Placer un tapis de fitness par participant sur le sol de la salle de sport (facultatif). La méthode de contrôle n'est pas la même au recrutement qu'au service de la troupe. Au recrutement, on utilise un CD qui produit un signal sonore toutes les secondes alors qu'au service de la troupe, on utilise une installation de sonorisation avec un CD diffusant un décompte.

Recrutement:

Pour contrôler la position de gainage (en appui sur les avant-bras), on utilise un appareil de standardisation de la position.

Service de la troupe:

Pour contrôler la position de gainage (en appui sur les avant-bras), on fixe un appareil de contrôle de la position sur la partie centrale d'un caisson.

2.4.2 Exécution

Position de gainage:

Les jambes et le haut du corps forment une ligne droite. Les jambes sont appuyées sur les orteils et le haut du corps est appuyé sur les avant-bras. Les avant-bras sont posés à plat sur le sol, parallèlement l'un à l'autre. Les mains ne doivent pas se toucher/se joindre. Le haut des bras est perpendiculaire au sol (les coudes sont pliés à 90 degrés).

Le participant lève les pieds alternativement de 2 à 5 cm, au rythme d'une fois par seconde. S'il n'arrive pas à tenir la cadence faute de sens du rythme, le responsable du test le corrige. Comme le rythme n'a que peu d'influence sur la performance, le test peut être évalué même si la cadence n'a pas toujours été maintenue.

Le test est interrompu dès l'instant où:

- le participant n'arrive plus à maintenir la position et qu'il se remet à plat ventre sur le sol;
- il pose les genoux au sol;
- il appuie la tête sur les avant-bras.

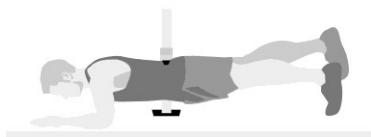
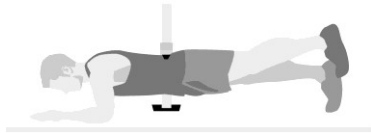
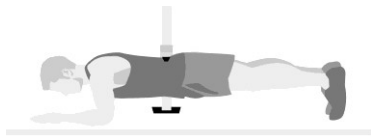
Le participant reçoit un avertissement, qui n'entraîne toutefois pas l'interruption du test, dès l'instant où:

- ses mains se touchent ou se joignent.

Recrutement:

Le participant se met à plat ventre (sur le tapis de fitness) sous l'appareil de standardisation et prend appui sur les avant-bras sur l'ordre du responsable du test. L'appareil de standardisation est réglé de telle sorte que les jambes et le haut du corps forment une ligne droite. La barre transversale est en contact avec les reins (juste au-dessus des fesses). Une fois les réglages terminés, le participant peut se remettre à plat ventre et le responsable du test met le chronomètre à zéro.

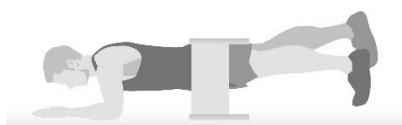
Dès que le participant est prêt, il reprend appui sur les avant-bras et le chronomètre démarre. L'appareil de standardisation mesure la durée du contact avec le corps. Pour ce faire, le participant doit exercer une légère pression avec les reins contre la barre durant tout le test. En cas d'interruption du test, le participant reste à plat ventre sous la barre jusqu'à ce que le responsable du test ait noté le temps. Si rien ne vient interrompre le test, il essaie de maintenir la position le plus longtemps possible.



Service de troupe:

Le participant se met à plat ventre (sur le tapis de fitness) à travers la partie médiane du caisson et prend appui sur les avant-bras sur l'ordre du responsable du test. Ce dernier règle l'appareil de contrôle de la position de manière à ce qu'il soit au-dessus des reins (juste au-dessus des fesses). Au moment où le participant entre en contact avec l'appareil, une diode lumineuse s'allume. Pour permettre aux participants de plus petite taille de bien se positionner, il est possible d'ajouter un petit tapis sur le tapis de fitness. Une fois que le participant est bien positionné, il se remet à plat ventre. Au signal de départ, il reprend la position sur les avant-bras et le responsable lance le chronométrage. En cas d'interruption du test, le participant n'est pas tenu de rester dans la partie médiane du caisson; il peut retourner dans la zone d'attente.

Si rien ne vient interrompre le test, le responsable y met fin après 300 secondes, durée qui correspond au temps maximal prescrit (le CD pouvant, quant à lui, aller jusqu'à 400 secondes).



2.4.3 Essai

Un.

Si un critère d'interruption (une pause) se matérialise, le participant n'est plus autorisé à poursuivre le test.

2.4.4 Mesurage

Le temps est mesuré à la seconde près (résultat selon indication de l'appareil de standardisation ou temps donné par le CD).

2.4.5 Contrôle

Le responsable du test explique clairement, avant le début du test, tous les critères d'interruption. Pendant le test, il contrôle que les dispositions d'exécution sont respectées et s'assure en particulier que les mains ne se touchent pas, que la tête ne repose pas sur les avant-bras, que les pieds sont levés au rythme d'une fois par seconde et que le contact avec l'appareil de standardisation n'est pas rompu. Si le participant n'arrive pas à tenir la cadence, le responsable du test le corrige. Mais ce n'est pas un critère d'interruption du test. Le contact avec l'appareil de standardisation peut être contrôlé à l'aide de la diode lumineuse. En cas de perte de contact, le responsable du test demande aussitôt au participant de rétablir le contact. Le test prend fin dès qu'un critère d'interruption se matérialise.

Le résultat est soit immédiatement saisi électroniquement, soit consigné sur un formulaire d'évaluation pour être ensuite analysé électroniquement.

Recrutement:

Le responsable du test signale en outre au participant que le temps n'est chronométré que s'il y a contact entre le corps et la barre. Il règle la hauteur de l'appareil de standardisation pour chaque participant, puis met le chronomètre à zéro. La position de la barre transversale ne doit pas être modifiée pendant le test. Le participant n'est autorisé à quitter son poste qu'une fois que le responsable du test a noté le résultat final.

Service de troupe:

Pour chronométrer, on utilise un CD diffusant un décompte toutes les secondes. Le test est réalisé en petits groupes. Avant qu'il ne commence, le responsable du test vérifie que les participants sont bien positionnés sous l'appareil de contrôle de la position. Une fois que tous les réglages sont faits, les participants commencent le test en même temps. Dès qu'un participant ne satisfait plus aux dispositions d'exécution du test, le responsable du test note le temps réalisé.

2.4.6 Matériel

1 tapis de fitness par participant (facultatif), préparer un petit tapis pour les personnes de petite taille, installation de sonorisation, formulaire d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données.

Recrutement:

Appareil de standardisation pour le test global de la force du tronc, CD produisant un signal sonore toutes les secondes (ou métronome).

Service de troupe:

1 partie médiane de caisson avec un appareil de contrôle de la position par participant, CD diffusant un décompte toutes les secondes.

2.5 Poste 5: Mesures anthropométriques

Les mesures anthropométriques ne sont effectuées que pendant le service de troupe, dans le cadre du circuit en salle. Lors du recrutement, elles sont réalisées dans le cadre de l'examen d'aptitude médicale.

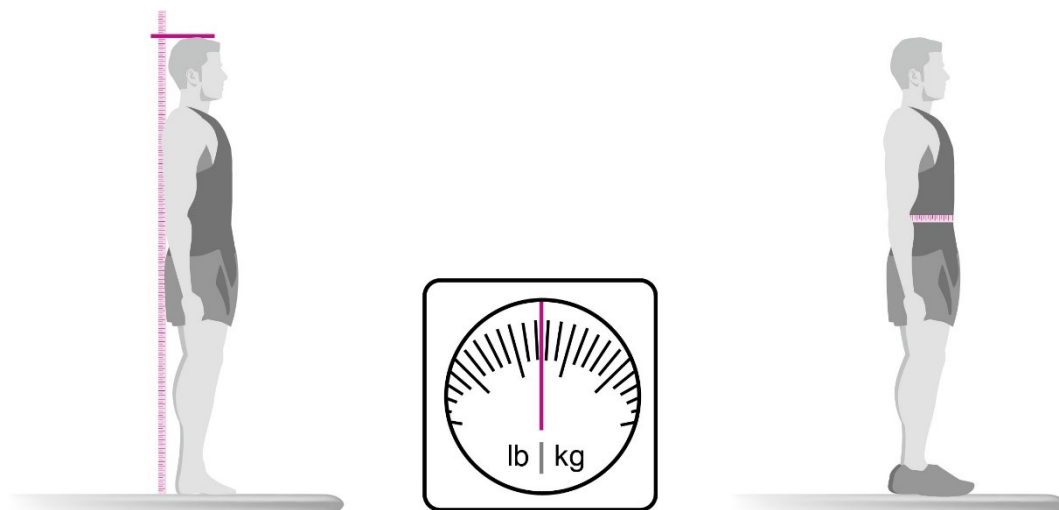
2.5.1 Installation

- Taille: Un stadiomètre ou un mètre ruban fixé au mur avec de la bande adhésive est utilisé pour mesurer la taille.
- Poids: Une balance calibrée (avec piles de rechange) est utilisée pour déterminer le poids. Elle doit être placée sur un sol dur (le sol de la salle de sport peut fausser les résultats). A partir du moment où la balance est calibrée, il ne faut plus la déplacer.
- Tour de taille: Le tour de taille est mesuré à l'aide d'un mètre ruban.

2.5.2 Exécution

Les mesures anthropométriques s'effectuent en t-shirt et pantalon de survêtement, mais sans chaussures.

- Taille: Le participant se tient droit sous le stadiomètre ou contre le mur sur lequel le mètre ruban a été fixé. Il garde les pieds joints et le regard fixé vers l'avant (tête droite).
- Poids: Le participant se met sur la balance et reste immobile jusqu'à ce que le poids affiché se stabilise.
- Tour de taille: Le participant se tient debout devant le responsable du test, pieds écartés à la largeur des épaules et bras le long du corps. Il doit être détendu. La mesure s'effectue pendant la phase d'expiration (interdiction de rentrer le ventre).



2.5.3 Mesurage

- Taille: La taille est mesurée du sol au sommet du crâne au centimètre près (arrondir le résultat suivant les règles mathématiques).
- Poids: Le poids est déterminé à 100 g près (arrondir le résultat suivant les règles mathématiques).
- Tour de taille: Le tour de taille est mesuré au centimètre près (arrondir le résultat suivant les règles mathématiques), à distance égale entre le bas des côtes et l'os du bassin (au niveau le plus étroit du haut du corps, env. 1-2 cm au-dessus du nombril).

Calcul: $WHtR$ (Ratio Waist-to-Height) = Tour de taille [cm] / taille [cm]
IMC (indice de masse corporelle) = poids [kg] / taille² [m²].

2.5.4 **Contrôle**

Taille: Le responsable du test veille à ce que le participant soit correctement positionné, puis il descend le bras amovible du stadiomètre ou place un support rigide perpendiculairement au mur à la hauteur du crâne pour reporter la taille indiquée par le mètre ruban.

Poids: Le responsable du test s'assure que le participant reste immobile sur la balance jusqu'à ce que le poids affiché se stabilise.

Tour de taille: Le tour de taille est mesuré à l'aide d'un mètre ruban, dans un plan horizontal (parallèle au sol). Le ruban ne doit pas comprimer les tissus mous sous-jacents. La mesure s'effectue pendant la phase d'expiration.

Les résultats des mesures anthropométriques sont soit immédiatement saisis électroniquement, soit consignés sur un formulaire d'évaluation pour être ensuite analysés électroniquement.

2.5.5 **Matériel**

Stadiomètre ou mètre ruban avec bande adhésive et support rigide, balance avec piles de recharge, ruban métrique (de couturière), feuille d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données.

2.6 Poste 6: Comportement en matière de sport et d'activité physique

Le questionnaire sur le comportement en matière de sport et d'activité physique n'est complété qu'au SIF (IFO 2) dans le cadre du circuit en salle. Lors du recrutement, il est complété à l'extérieur de la salle de sport selon le cycle de rotation défini par le centre de recrutement concerné.

2.6.1 Installation

Dans le cadre du circuit en salle, il suffit d'un sol plat pour remplir le questionnaire. Il n'y a pas besoin de pupitre ou de chaise pour répondre à ces quelques questions.

2.6.2 Exécution

Les participants remplissent tous les champs concernant les informations personnelles, puis répondent aux questions sur leur comportement en matière de sport et d'activité physique. Pour toutes les questions, seules les réponses données en chiffres entiers sont prises en compte. Chaque participant décide s'il autorise l'Office fédéral du sport à mémoriser ses données en vue d'établir une comparaison longitudinale sur plusieurs années et signe le questionnaire dans le champ prévu à cet effet.

Le questionnaire sur le comportement en matière de sport et d'activité physique se trouve dans le document 0203 des directives techniques concernant les examens de sport à l'Armée.

2.6.3 Mesurage

Les réponses aux questions 1 à 4 sont analysées à l'aide de l'organigramme spécialement conçu pour ce faire (cf. 4.7). Le nombre de points obtenu donne des indications sur le comportement en matière de sport et d'activité physique:

0 point	Inactif
5 points	Partiellement actif
10 points	Irrégulièrement actif
20 points	Actif
25 points	Entraîné

2.6.4 Contrôle

Le responsable du test vérifie que le participant a répondu à toutes les questions, qu'il n'y a pas de réponses multiples ni de valeurs intermédiaires et que le document a été signé.

Soit le nombre de points est directement calculé et enregistré électroniquement, soit le questionnaire est dépouillé ultérieurement.

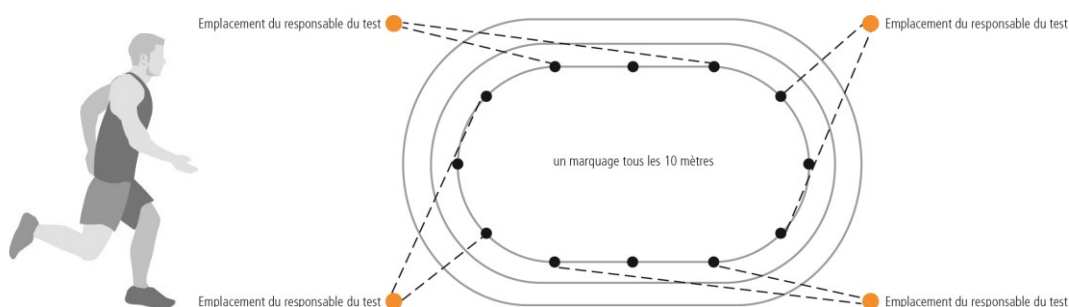
2.6.5 Matériel

1 questionnaire sur le comportement en matière de sport et d'activité physique, avec de quoi écrire, pour chaque participant; formulaire d'évaluation du comportement en matière de sport et d'activité physique pour le responsable du test.

2.7 Poste 7a: Course d'endurance progressive (anneau d'athlétisme)

2.7.1 Installation

Pour autant que les conditions le permettent, la course d'endurance progressive est organisée sur une installation extérieure (cf. chapitre 1.2.3 Test d'endurance), plus précisément sur un anneau d'athlétisme de 200 m au minimum. Le sol doit être plat et ferme (une piste finlandaise ne convient pas car l'effort supplémentaire qu'exige le terrain meuble fausse l'évaluation). L'anneau est jalonné tous les 10 m, du côté intérieur, de cônes/plots. Si l'on dispose de signaux lumineux, on les fixera sur les cônes. A défaut, on utilisera des signaux acoustiques. Il faut, dans ce cas, prévoir une installation de sonorisation avec un CD produisant un signal sonore. L'installation doit être placée de telle sorte que le signal sonore puisse être entendu sur tout l'anneau.



2.7.2 Exécution

Chaque participant prend le départ à partir d'un jalon différent. Exceptionnellement (si on n'a pas assez de temps p. ex.), il est possible de mettre deux participants par jalon. Au signal de départ, le participant s'élanche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Au premier signal optique ou sonore, il doit se trouver à la hauteur du jalon suivant. S'il est trop rapide, il doit attendre le signal au jalon suivant. Le test prend fin dès que le participant n'arrive plus à suivre le rythme imposé et qu'il passe trop tard à la hauteur du jalon suivant sans réussir à rattraper son retard. Les participants qui abandonnent doivent se mettre dans le couloir extérieur et s'assurer que leur course a bien été chronométrée (s'adresser au responsable du test en charge du secteur concerné).

2.7.3 Essai

Un.

2.7.4 Mesurage

Le temps de course est mesuré à la seconde près (arrondir le résultat suivant les règles mathématiques).

La vitesse de départ de la course d'endurance progressive est de 8,5 km/h. Elle augmente de 0,5 km/h tous les 200 m.

2.7.5 Contrôle

Si les participants partent dans l'ordre de leurs numéros de dossard, le contrôle est plus aisé. Les erreurs, qu'elles prennent la forme d'un dépassement ou d'un retard sur le signal, sont plus faciles à repérer. Avant le test, il faut faire entendre le signal sonore aux participants ou leur montrer le signal visuel. Au signal de départ, les responsables du test enclenchent simultanément leur chronomètre. Pendant la course, ils s'assurent que les participants suivent le rythme donné par le signal et qu'ils passent les jalons au moment voulu. Ils enjoignent aux participants trop rapides de ralentir le rythme pour être à nouveau en phase avec le signal ou d'attendre un petit moment au jalon que le signal apparaisse/retentisse. Ils suivent

les participants des yeux et notent le temps des participants qui abandonnent leur course entre leur position et celle du précédent responsable de test (subdivision de l'anneau d'athlétisme en différents secteurs). Si un participant poursuit sa course alors qu'il n'arrive plus à suivre le rythme donné par le signal sonore/lumineux, le responsable du test l'arrête et note son temps.

Le résultat est soit immédiatement saisi électroniquement, soit consigné sur un formulaire d'évaluation pour être ensuite analysé électroniquement.

Recommandation pour la répartition des secteurs: les 4 responsables se positionnent aux 4 «coins» de la piste (début/fin des virages).

2.7.6 Matériel

1 jalon (cônes pour la signalisation optique ou plots pour la signalisation acoustique) tous les 10 m, ruban métrique (s'il n'y a aucune marque de distance sur la piste), signalisation optique ou installation de sonorisation avec CD produisant un signal sonore, 1 chronomètre par responsable de test, formulaire d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données.

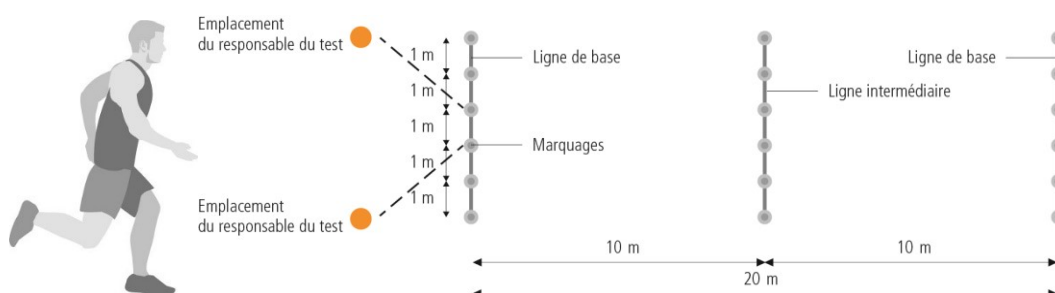
2.8 Poste 7b: Course d'endurance progressive (navette sur 20 m)

2.8.1 Installation

Lorsque les conditions ne permettent pas de réaliser la course sur une installation extérieure, celle-ci est transférée dans une salle de sport (cf. chapitre 1.2.3 Test d'endurance). La salle doit faire 22 m de long au minimum (20 m entre les deux lignes de fond + 1 m pour tourner) et 1 m de large par participant. Les deux lignes de fond ainsi que la ligne médiane doivent être clairement marquées à l'aide de plots. La course navette se réalise à l'aide d'un signal acoustique. Il faut, pour ce faire, une installation de sonorisation avec un CD produisant le signal souhaité. L'installation doit être placée de telle sorte que tous les participants puissent entendre le signal.

Recrutement:

Pour pouvoir réaliser le test en une fois (gestion du temps), il faut une salle de 30 m de large au minimum.



2.8.2 Exécution

Les participants se placent sur la ligne de fond entre deux jalons (plots), à une distance d'un mètre les uns des autres. Au signal de départ, ils s'élancent en direction de l'autre ligne de fond. A chaque signal acoustique, ils doivent franchir la prochaine ligne (ligne de fond ou ligne médiane). Arrivés à la ligne de fond, ils font demi-tour en posant au moins une partie du pied sur la ligne. Ils effectuent ainsi des aller-retours entre les deux lignes de fond. Lorsqu'un participant franchit une ligne avant le signal, il doit attendre que le signal retentisse pour poursuivre sa course. Le test s'arrête dès que le participant n'arrive plus à suivre le rythme imposé et qu'il franchit trop tard la ligne suivante sans réussir à rattraper son retard. Les participants qui abandonnent doivent quitter la zone de course et s'assurer que leur course a bien été chronométrée (s'adresser au responsable du test en charge du secteur concerné).

2.8.3 Essai

Un.

2.8.4 Mesurage

Le temps de course est mesuré à la seconde près (arrondir le résultat suivant les règles mathématiques).

La vitesse de départ est de 8,5 km/h. Elle augmente de 0,5 km/h tous les 200 m.

2.8.5 Contrôle

Avant le test, il faut faire entendre le signal sonore aux participants. Au signal de départ, les quatre responsables enclenchent simultanément leur chronomètre. Pendant la course, ils s'assurent que les participants suivent le rythme donné par le signal sonore et qu'ils franchissent les lignes (ligne médiane et lignes du fond) au moment voulu. Ils enjoignent aux participants trop rapides de ralentir leur course pour être à nouveau en phase avec le signal ou d'attendre un petit moment sur la ligne que le signal retentisse. Ils notent le temps des participants qui abandonnent leur course entre leur position et celle du prochain responsable de test (subdivision du terrain en différents secteurs). Si un participant poursuit sa course alors qu'il n'arrive plus à suivre le rythme donné par le signal sonore, le responsable du test l'arrête et note son temps.

Le résultat est soit immédiatement saisi électroniquement, soit consigné sur un formulaire d'évaluation pour être ensuite analysé électroniquement.

Recommandation pour la répartition des secteurs: les 4 responsables se positionnent à distance régulière sur la surface disponible (p. ex. pour 30 participants, 2 x 2 secteurs à 7 ou 8 participants).

2.8.6 Matériel

3 jalons (plots) par participant, ruban métrique, installation de sonorisation avec CD produisant un signal sonore, 1 chronomètre par responsable, formulaire d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données.

3 **Evaluation**

Dans le TFA5, les disciplines pratiques (saut en longueur sans élan, jet du ballon lourd, équilibre sur une jambe, test global de la force du tronc et course d'endurance progressive) sont déterminantes pour calculer la note / définir l'incorporation. Toutes les épreuves correspondantes doivent donc être impérativement passées par les participants. Les mesures anthropométriques (WHtR et IMC) et le comportement en matière de sport et d'activité physique n'ont pas d'influence sur l'évaluation générale, mais ils sont consignés à titre informatif à l'intention des participants.

Recrutement:

L'évaluation est effectuée conformément aux directives du commandement du recrutement.

Service de la troupe:

L'évaluation générale est effectuée à l'aide des barèmes spécifiques aux différentes disciplines. En cas de note insuffisante dans l'une des disciplines, il y a automatiquement échec au TFA 5. Cette règle s'applique même si l'évaluation générale est suffisante.

Un programme d'évaluation électronique est disponible sur

www.armee.ch/instructiondusport
-> Downloads -> Examen de sport-> Evaluation -> TFA

Si les résultats obtenus aux différentes disciplines ne sont pas saisis directement électroniquement, il faut les consigner sur formulaire d'évaluation pour pouvoir ensuite les traiter électroniquement.

4 **Barèmes d'évaluation**

Il existe des barèmes d'évaluation pour toutes les disciplines pratiques du TFA5, ainsi que pour les mesures anthropométriques et le comportement en matière de sport et d'activité physique. Les résultats des différentes épreuves sont arrondis suivant les règles mathématiques (p. ex. 37,345 s = 37,3 / 37,251 s = 37,3). Les femmes sont évaluées selon un barème spécifique respectant les différences physiologiques. Une classification par classe d'âge est établie pour les deux sexes.


Pour obtenir le nombre de points exigé, il faut au moins avoir atteint la valeur indiquée (distance ou temps). Les résultats intermédiaires correspondent toujours au nombre de points directement inférieur.

Recrutement:


Au recrutement (incorporation militaire), la différence entre les sexes n'est pas prise en compte (cf. doc. TWSPA 0204, point 1).


4.1 Saut en longueur sans élan [m]

H 	Points	Age						Qualification 1-5	Evaluation 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Excellent	25	2.85	2.80	2.75	2.70	2.65	2.60	2.55	5.0	10.0
	24	2.80	2.75	2.70	2.65	2.60	2.55	2.50	4.9	9.8
	23	2.75	2.70	2.65	2.60	2.55	2.50	2.45	4.8	9.6
	22	2.70	2.65	2.60	2.55	2.50	2.45	2.40	4.7	9.4
	21	2.65	2.60	2.55	2.50	2.45	2.40	2.35	4.6	9.2
Très bon	20	2.60	2.55	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	4.5	9.0
	19	2.55	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	4.4	8.6
	18	2.50	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	4.3	8.3
	17	2.45	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	4.2	8.0
Bon	16	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	4.0	7.7
	15	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	3.6	7.4
	14	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	3.3	7.1
Suffisant	13	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	3.0	6.8
	12	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	1.90	2.9	6.5
	11	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	1.90	1.85	2.8	6.2
	10	2.10	2.05	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	2.6	5.9
	9	2.05	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	2.4	5.6
	8	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	2.2	5.3
Insuffisant	7	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	2.0	5.0
	6	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.8	4.0
	5	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.6	3.0
	4	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.4	2.5
	3	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.2	2.0
	2	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.40	1.1	1.5
	1	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.40	1.35	1.0	1.0


F 	Points	Age						Qualification 1-5	Evaluation 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Excellent	25	2.00	1.98	1.96	1.94	1.89	1.84	1.79	5.0	10.0
	24	1.96	1.94	1.92	1.90	1.85	1.80	1.75	4.9	9.8
	23	1.93	1.91	1.89	1.87	1.82	1.77	1.72	4.8	9.6
	22	1.89	1.87	1.85	1.83	1.78	1.73	1.68	4.7	9.4
	21	1.86	1.84	1.82	1.80	1.75	1.70	1.65	4.6	9.2
Très bon	20	1.82	1.80	1.78	1.76	1.71	1.66	1.61	4.5	9.0
	19	1.79	1.77	1.75	1.73	1.68	1.63	1.58	4.4	8.6
	18	1.75	1.73	1.71	1.69	1.64	1.59	1.54	4.3	8.3
	17	1.72	1.70	1.68	1.66	1.61	1.56	1.51	4.2	8.0
Bon	16	1.68	1.66	1.64	1.62	1.57	1.52	1.47	4.0	7.7
	15	1.65	1.63	1.61	1.59	1.54	1.49	1.44	3.6	7.4
	14	1.61	1.59	1.57	1.55	1.50	1.45	1.40	3.3	7.1
Suffisant	13	1.58	1.56	1.54	1.52	1.47	1.42	1.37	3.0	6.8
	12	1.54	1.52	1.50	1.48	1.43	1.38	1.33	2.9	6.5
	11	1.51	1.49	1.47	1.45	1.40	1.35	1.30	2.8	6.2
	10	1.47	1.45	1.43	1.41	1.36	1.31	1.26	2.6	5.9
	9	1.44	1.42	1.40	1.38	1.33	1.28	1.23	2.4	5.6
	8	1.40	1.38	1.36	1.34	1.29	1.24	1.19	2.2	5.3
Insuffisant	7	1.37	1.35	1.33	1.31	1.26	1.21	1.16	2.0	5.0
	6	1.33	1.31	1.29	1.27	1.22	1.17	1.12	1.8	4.0
	5	1.30	1.28	1.26	1.24	1.19	1.14	1.09	1.6	3.0
	4	1.26	1.24	1.22	1.20	1.15	1.10	1.05	1.4	2.5
	3	1.23	1.21	1.19	1.17	1.12	1.07	1.02	1.2	2.0
	2	1.19	1.17	1.15	1.13	1.08	1.03	0.98	1.1	1.5
	1	1.16	1.14	1.12	1.10	1.05	1.00	0.95	1.0	1.0

4.2 Jet du ballon lourd [m]


H 	Points	Age						Qualification 1-5	Evaluation 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Excellent	25	8.50	8.61	8.44	8.27	8.10	7.78	7.23	5.0	10.0
	24	8.30	8.42	8.25	8.08	7.92	7.60	7.07	4.9	9.8
	23	8.10	8.22	8.05	7.89	7.73	7.42	6.90	4.8	9.6
	22	7.90	8.02	7.86	7.70	7.54	7.24	6.74	4.7	9.4
	21	7.70	7.82	7.66	7.51	7.36	7.06	6.57	4.6	9.2
Très bon	20	7.50	7.62	7.47	7.32	7.17	6.88	6.40	4.5	9.0
	19	7.30	7.43	7.28	7.13	6.99	6.71	6.24	4.4	8.6
	18	7.10	7.23	7.08	6.94	6.80	6.53	6.07	4.3	8.3
	17	6.90	7.03	6.89	6.75	6.61	6.35	5.90	4.2	8.0
Bon	16	6.70	6.83	6.69	6.56	6.43	6.17	5.74	4.0	7.7
	15	6.50	6.63	6.50	6.37	6.24	5.99	5.57	3.6	7.4
	14	6.30	6.44	6.31	6.18	6.05	5.81	5.41	3.3	7.1
Suffisant	13	6.10	6.24	6.11	5.99	5.87	5.63	5.24	3.0	6.8
	12	5.90	6.04	5.92	5.80	5.68	5.45	5.07	2.9	6.5
	11	5.70	5.84	5.72	5.61	5.50	5.28	4.91	2.8	6.2
	10	5.50	5.64	5.53	5.42	5.31	5.10	4.74	2.6	5.9
	9	5.30	5.45	5.34	5.23	5.12	4.92	4.57	2.4	5.6
Insuffisant	8	5.10	5.25	5.14	5.04	4.94	4.74	4.41	2.2	5.3
	7	4.90	5.05	4.95	4.85	4.75	4.56	4.24	2.0	5.0
	6	4.70	4.85	4.75	4.66	4.56	4.38	4.07	1.8	4.0
	5	4.50	4.65	4.56	4.47	4.38	4.20	3.91	1.6	3.0
	4	4.40	4.46	4.37	4.28	4.19	4.02	3.74	1.4	2.5
	3	4.30	4.36	4.27	4.18	4.10	3.93	3.66	1.2	2.0
2	4.20	4.26	4.17	4.09	4.00	3.84	3.58	1.1	1.5	
1	4.10	4.16	4.07	3.99	3.91	3.76	3.49	1.0	1.0	


F 	Points	Age						Qualification 1-5	Evaluation 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Excellent	25	5.58	5.40	5.22	4.92	4.62	4.32	4.03	5.0	10.0
	24	5.47	5.29	5.12	4.83	4.54	4.25	3.96	4.9	9.8
	23	5.36	5.19	5.02	4.74	4.46	4.18	3.90	4.8	9.6
	22	5.25	5.08	4.92	4.65	4.38	4.11	3.84	4.7	9.4
	21	5.14	4.98	4.82	4.56	4.30	4.04	3.78	4.6	9.2
Très bon	20	5.03	4.87	4.72	4.47	4.22	3.97	3.71	4.5	9.0
	19	4.92	4.77	4.62	4.38	4.14	3.89	3.65	4.4	8.6
	18	4.81	4.66	4.52	4.29	4.06	3.82	3.59	4.3	8.3
	17	4.70	4.56	4.43	4.20	3.98	3.75	3.53	4.2	8.0
Bon	16	4.59	4.46	4.33	4.11	3.90	3.68	3.46	4.0	7.7
	15	4.48	4.35	4.23	4.02	3.82	3.61	3.40	3.6	7.4
	14	4.37	4.25	4.13	3.93	3.73	3.54	3.34	3.3	7.1
Suffisant	13	4.26	4.14	4.03	3.84	3.65	3.47	3.28	3.0	6.8
	12	4.15	4.04	3.93	3.75	3.57	3.39	3.22	2.9	6.5
	11	4.04	3.93	3.83	3.66	3.49	3.32	3.15	2.8	6.2
	10	3.93	3.83	3.73	3.57	3.41	3.25	3.09	2.6	5.9
	9	3.82	3.72	3.63	3.48	3.33	3.18	3.03	2.4	5.6
Insuffisant	8	3.71	3.62	3.53	3.39	3.25	3.11	2.97	2.2	5.3
	7	3.60	3.52	3.44	3.30	3.17	3.04	2.90	2.0	5.0
	6	3.49	3.41	3.34	3.21	3.09	2.97	2.84	1.8	4.0
	5	3.38	3.31	3.24	3.12	3.01	2.89	2.78	1.6	3.0
	4	3.32	3.25	3.19	3.08	2.97	2.86	2.75	1.4	2.5
	3	3.27	3.20	3.14	3.03	2.93	2.82	2.72	1.2	2.0
2	3.21	3.15	3.09	2.99	2.89	2.79	2.69	1.1	1.5	
1	3.16	3.10	3.04	2.94	2.85	2.75	2.65	1.0	1.0	

4.3 Equilibre sur une jambe [s]

	Points	Age						Qualification 1-5	Evaluation 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Excellent	25	100	99	98	97	96	95	94	5.0	10.0
	24	88	87	86	85	84	83	82	4.9	9.8
	23	79	78	77	76	75	74	73	4.8	9.6
	22	71	70	69	68	67	66	65	4.7	9.4
	21	64	63	62	61	60	59	58	4.6	9.2
Très bon	20	58	57	56	55	54	53	52	4.5	9.0
	19	54	53	52	51	50	49	48	4.4	8.6
	18	51	50	49	48	47	46	45	4.3	8.3
	17	49	48	47	46	45	44	43	4.2	8.0
Bon	16	47	46	45	44	43	42	41	4.0	7.7
	15	45	44	43	42	41	40	39	3.6	7.4
	14	43	42	41	40	39	38	37	3.3	7.1
Suffisant	13	41	40	39	38	37	36	35	3.0	6.8
	12	39	38	37	36	35	34	33	2.9	6.5
	11	37	36	35	34	33	32	31	2.8	6.2
	10	35	34	33	32	31	30	29	2.6	5.9
	9	33	32	31	30	29	28	27	2.4	5.6
	8	31	30	29	28	27	26	25	2.2	5.3
Insuffisant	7	29	28	27	26	25	24	23	2.0	5.0
	6	26	25	24	23	22	21	20	1.8	4.0
	5	23	22	21	20	19	18	17	1.6	3.0
	4	20	19	18	17	16	15	14	1.4	2.5
	3	17	16	15	14	13	12	11	1.2	2.0
2	14	13	12	11	10	9	8	1.1	1.5	
1	11	10	9	8	7	6	5	1.0	1.0	

4.4 Test global de la force du tronc [s]

H 	Points	Age						Qualification 1-5	Evaluation 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Excellent	25	290	276	261	242	222	203	184	5.0	10.0
	24	270	257	243	225	207	189	171	4.9	9.8
	23	250	238	225	208	192	175	158	4.8	9.6
	22	230	219	207	192	176	161	146	4.7	9.4
	21	210	200	189	175	161	147	133	4.6	9.2
Très bon	20	190	181	171	158	146	133	120	4.5	9.0
	19	175	166	157	146	134	123	111	4.4	8.6
	18	160	152	144	133	123	112	101	4.3	8.3
	17	145	138	131	121	111	102	92	4.2	8.0
Bon	16	130	124	117	108	100	91	82	4.0	7.7
	15	120	114	108	100	92	84	76	3.6	7.4
	14	110	105	99	92	84	77	70	3.3	7.1
Suffisant	13	100	95	90	83	77	70	63	3.0	6.8
	12	90	86	81	75	69	63	57	2.9	6.5
	11	80	76	72	67	61	56	51	2.8	6.2
	10	70	67	63	58	54	49	44	2.6	5.9
	9	60	57	54	50	46	42	38	2.4	5.6
	8	50	48	45	42	38	35	32	2.2	5.3
Insuffisant	7	40	38	36	33	31	28	25	2.0	5.0
	6	30	29	27	25	23	21	19	1.8	4.0
	5	25	24	23	21	19	18	16	1.6	3.0
	4	20	19	18	17	15	14	13	1.4	2.5
	3	15	15	14	13	12	11	9	1.2	2.0
	2	10	10	9	8	8	7	6	1.1	1.5
	1	5	5	5	5	4	4	3	1.0	1.0

F 	Points	Age						Qualification 1-5	Evaluation 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Excellent	25	261	248	235	218	200	183	165	5.0	10.0
	24	243	231	219	203	186	170	154	4.9	9.8
	23	225	214	203	188	173	158	143	4.8	9.6
	22	207	197	186	173	159	145	131	4.7	9.4
	21	189	180	171	158	145	132	120	4.6	9.2
Très bon	20	171	162	154	143	131	120	108	4.5	9.0
	19	157	149	141	131	121	110	100	4.4	8.6
	18	144	137	130	120	110	101	91	4.3	8.3
	17	131	124	118	109	100	91	83	4.2	8.0
Bon	16	117	111	105	98	90	82	74	4.0	7.7
	15	108	103	97	90	83	76	68	3.6	7.4
	14	99	94	89	83	76	69	63	3.3	7.1
Suffisant	13	90	86	81	75	69	63	57	3.0	6.8
	12	81	77	73	68	62	57	51	2.9	6.5
	11	72	68	65	60	55	50	46	2.8	6.2
	10	63	60	57	53	48	44	40	2.6	5.9
	9	54	51	49	45	41	38	34	2.4	5.6
	8	45	43	41	38	35	32	29	2.2	5.3
Insuffisant	7	36	34	32	30	28	25	23	2.0	5.0
	6	27	26	24	23	21	19	17	1.8	4.0
	5	23	22	21	19	17	16	14	1.6	3.0
	4	18	17	16	15	14	13	11	1.4	2.5
	3	14	13	13	12	11	9	8	1.2	2.0
	2	9	9	8	8	7	6	6	1.1	1.5
	1	5	5	5	4	4	3	3	1.0	1.0

4.5 Mesures anthropométriques (Waist-to-Height-Ratio)


♂ H	Points	Age						
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+
Obésité	1	0.70	0.70	0.70	0.70	0.70	0.75	0.80
	4	0.65	0.65	0.65	0.65	0.65	0.70	0.75
	7	0.60	0.60	0.61	0.61	0.62	0.65	0.70
	10	0.55	0.56	0.57	0.58	0.59	0.60	0.65
	13	0.54	0.55	0.56	0.57	0.58	0.59	0.62
	17	0.53	0.54	0.55	0.56	0.57	0.58	0.60
	18	0.52	0.53	0.54	0.55	0.56	0.57	0.58
	19	0.51	0.52	0.53	0.54	0.55	0.56	0.56
Poids normal	20	0.50	0.51	0.52	0.53	0.54	0.55	0.55
	21	0.49	0.50	0.51	0.52	0.53	0.54	0.54
	22	0.48	0.49	0.50	0.51	0.52	0.53	0.53
	23	0.47	0.48	0.49	0.50	0.51	0.52	0.52
	24	0.46	0.47	0.48	0.49	0.50	0.51	0.51
	25	0.45	0.46	0.47	0.48	0.49	0.50	0.50
	25	0.44	0.44	0.46	0.47	0.48	0.49	0.49
	25	0.43	0.43	0.43	0.46	0.47	0.48	0.48
	25	0.42	0.42	0.42	0.42	0.46	0.47	0.47
	25	0.41	0.41	0.41	0.41	0.41	0.46	0.46
Maigreur	25	0.40	0.40	0.40	0.40	0.40	0.40	0.40
	24	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39	0.39
	22	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38	0.38
	21	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37	0.37
	20	0.36	0.36	0.36	0.36	0.36	0.36	0.36
	15	0.35	0.35	0.35	0.35	0.35	0.35	0.35
	10	0.34	0.34	0.34	0.34	0.34	0.34	0.34


4.6 Mesures anthropométriques (indice de masse corporelle)

♂ H		Age						
		16	17-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
	Maigreur	< 18	< 18	< 19	< 20	< 21	< 22	< 23
	Poids normal	19-24	19-24	20-25	21-26	22-27	23-28	24-29
	Surpoids	25-28	25-28	26-29	27-30	28-31	29-32	30-33
	Obésité	> 29	> 29	> 30	> 31	> 32	> 33	> 34

♀ F		Age						
		16	17-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
	Maigreur	< 18	< 19	< 20	< 21	< 22	< 23	< 24
	Poids normal	19-24	20-25	21-26	22-27	23-28	24-29	25-30
	Surpoids	25-28	26-29	27-30	28-31	29-32	30-33	31-34
	Obésité	> 29	> 30	> 31	> 32	> 33	> 34	> 35


4.8 Course d'endurance progressive (anneau d'athlétisme) [min:s]


H 	Points	Age						Qualification 1-5	Evaluation 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Excellent	25	19:42	19:02	18:23	17:10	15:58	14:46	13:34	5.0	10.0
	24	19:03	18:22	17:42	16:33	15:25	14:17	13:09	4.9	9.8
	23	18:23	17:41	16:59	15:55	14:51	13:47	12:43	4.8	9.6
	22	17:42	16:59	16:16	15:16	14:16	13:16	12:16	4.7	9.4
	21	17:00	16:15	15:31	14:35	13:40	12:45	11:49	4.6	9.2
Très bon	20	16:38	15:41	14:44	13:58	13:13	12:28	11:43	4.5	9.0
	19	16:16	15:18	14:20	13:37	12:54	12:12	11:29	4.4	8.6
	18	15:31	14:43	13:56	13:10	12:24	11:38	10:52	4.3	8.3
	17	14:44	13:55	13:07	12:25	11:44	11:03	10:21	4.2	8.0
Bon	16	13:56	13:05	12:15	11:39	11:03	10:27	09:51	4.0	7.7
	15	13:07	12:14	11:22	10:51	10:20	09:50	09:19	3.6	7.4
	14	12:15	11:21	10:27	10:01	09:36	09:11	08:46	3.3	7.1
Suffisant	13	11:22	10:25	09:29	09:09	08:50	08:31	08:12	3.0	6.8
	12	10:27	09:43	08:59	08:36	08:13	07:50	07:27	2.9	6.5
	11	09:29	08:59	08:29	08:01	07:34	07:06	06:39	2.8	6.2
	10	08:29	07:58	07:27	07:05	06:43	06:21	06:00	2.6	5.9
	9	07:58	07:09	06:21	06:13	06:06	05:58	05:51	2.4	5.6
Insuffisant	8	07:27	06:36	05:46	05:42	05:39	05:35	05:31	2.2	5.3
	7	06:21	05:46	05:12	05:03	04:54	04:45	04:37	2.0	5.0
	6	05:12	04:36	04:00	03:58	03:56	03:54	03:52	1.8	4.0
	5	04:36	03:54	03:12	03:10	03:08	03:06	03:04	1.6	3.0
	4	04:00	03:12	02:24	02:22	02:20	02:18	02:16	1.4	2.5
	3	02:45	02:10	01:36	01:32	01:28	01:25	01:22	1.2	2.0
	2	01:25	01:18	01:12	01:09	01:06	01:03	01:00	1.1	1.5
	1	01:00	01:00	01:00	00:55	00:50	00:45	00:40	1.0	1.0

F 	Points	Age						Qualification 1-5	Evaluation 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Excellent	25	18:23	17:27	16:32	15:27	14:22	13:17	12:12	5.0	10.0
	24	17:42	16:48	15:55	14:54	13:52	12:51	11:50	4.9	9.8
	23	16:59	16:08	15:17	14:19	13:22	12:24	11:27	4.8	9.6
	22	16:16	15:27	14:38	13:44	12:50	11:56	11:03	4.7	9.4
	21	15:31	14:44	13:57	13:08	12:18	11:28	10:38	4.6	9.2
Très bon	20	14:44	13:59	13:15	12:34	11:54	11:13	10:33	4.5	9.0
	19	14:20	13:37	12:54	12:15	11:37	10:58	10:20	4.4	8.6
	18	13:56	13:14	12:32	11:51	11:09	10:28	09:47	4.3	8.3
	17	13:07	12:27	11:48	11:11	10:33	09:56	09:19	4.2	8.0
Bon	16	12:15	11:38	11:01	10:29	09:56	09:24	08:51	4.0	7.7
	15	11:22	10:47	10:13	09:46	09:18	08:51	08:23	3.6	7.4
	14	10:27	09:55	09:24	09:01	08:38	08:16	07:53	3.3	7.1
Suffisant	13	09:29	09:00	08:32	08:14	07:57	07:40	07:23	3.0	6.8
	12	08:59	08:32	08:05	07:44	07:23	07:03	06:42	2.9	6.5
	11	08:29	08:03	07:38	07:13	06:48	06:24	05:59	2.8	6.2
	10	07:27	07:04	06:42	06:22	06:03	05:43	05:24	2.6	5.9
	9	06:21	06:01	05:42	05:36	05:29	05:22	05:15	2.4	5.6
Insuffisant	8	05:46	05:29	05:11	05:08	05:05	05:01	04:58	2.2	5.3
	7	05:12	04:56	04:40	04:32	04:25	04:17	04:09	2.0	5.0
	6	04:00	03:48	03:36	03:34	03:32	03:30	03:28	1.8	4.0
	5	02:45	02:38	02:28	02:26	02:24	02:22	02:20	1.6	3.0
	4	02:05	02:00	01:54	01:52	01:50	01:48	01:46	1.4	2.5
	3	01:25	01:20	01:16	01:14	01:12	01:10	01:08	1.2	2.0
	2	01:12	01:08	01:05	01:02	01:00	00:57	00:54	1.1	1.5
	1	01:00	00:57	00:54	00:49	00:45	00:40	00:36	1.0	1.0

4.9

Course d'endurance progressive (navette sur 20 m) [min:s]

H 	Points	Age						Qualification 1-5	Evaluation 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Excellent	25	15:30	14:43	13:56	13:09	12:23	11:37	10:51	5.0	10.0
	24	14:44	14:07	13:31	12:42	11:52	11:03	10:13	4.9	9.8
	23	13:56	13:31	13:07	12:13	11:20	10:27	09:33	4.8	9.6
	22	13:31	12:53	12:15	11:32	10:50	10:08	09:26	4.7	9.4
	21	13:07	12:27	11:48	11:09	10:29	09:50	09:10	4.6	9.2
Très bon	20	12:15	11:48	11:22	10:38	09:54	09:11	08:27	4.5	9.0
	19	11:48	11:21	10:54	10:13	09:32	08:51	08:10	4.4	8.6
	18	11:22	10:54	10:27	09:48	09:10	08:31	07:53	4.3	8.3
	17	10:54	10:26	09:58	09:22	08:46	08:10	07:35	4.2	8.0
Bon	16	10:27	09:58	09:29	08:56	08:23	07:50	07:17	4.0	7.7
	15	09:58	09:28	08:59	08:28	07:58	07:28	06:58	3.6	7.4
	14	09:29	08:59	08:29	08:01	07:34	07:06	06:39	3.3	7.1
Suffisant	13	08:59	08:28	07:58	07:33	07:08	06:44	06:19	3.0	6.8
	12	08:29	07:58	07:27	07:05	06:43	06:21	06:00	2.9	6.5
	11	07:58	07:26	06:54	06:35	06:17	05:58	05:40	2.8	6.2
	10	07:27	06:54	06:21	06:05	05:50	05:35	05:20	2.6	5.9
	9	06:21	05:46	05:12	05:03	04:54	04:45	04:37	2.4	5.6
Insuffisant	8	05:46	05:11	04:36	04:30	04:25	04:19	04:14	2.2	5.3
	7	05:12	04:36	04:00	03:58	03:56	03:54	03:52	2.0	5.0
	6	04:00	03:41	03:22	03:15	03:07	03:00	02:52	1.8	4.0
	5	03:22	03:03	02:45	02:40	02:36	02:31	02:27	1.6	3.0
	4	02:45	02:25	02:05	02:04	02:04	02:03	02:03	1.4	2.5
	3	02:05	01:51	01:38	01:37	01:35	01:33	01:32	1.2	2.0
	2	01:25	01:18	01:12	01:09	01:06	01:03	01:00	1.1	1.5
	1	01:00	01:00	01:00	00:55	00:50	00:45	00:40	1.0	1.0

F 	Points	Age						Qualification 1-5	Evaluation 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Excellent	25	13:56	13:14	12:32	11:50	11:09	10:27	09:46	5.0	10.0
	24	13:31	12:50	12:10	11:25	10:41	09:56	09:12	4.9	9.8
	23	13:07	12:27	11:48	11:00	10:12	09:24	08:36	4.8	9.6
	22	12:15	11:38	11:01	10:23	09:45	09:07	08:29	4.7	9.4
	21	11:48	11:13	10:37	10:02	09:26	08:51	08:15	4.6	9.2
Très bon	20	11:22	10:47	10:13	09:34	08:55	08:16	07:36	4.5	9.0
	19	10:54	10:21	09:49	09:12	08:35	07:58	07:21	4.4	8.6
	18	10:27	09:55	09:24	08:49	08:15	07:40	07:05	4.3	8.3
	17	09:58	09:28	08:58	08:26	07:53	07:21	06:49	4.2	8.0
Bon	16	09:29	09:00	08:32	08:02	07:32	07:03	06:33	4.0	7.7
	15	08:59	08:32	08:05	07:37	07:10	06:43	06:16	3.6	7.4
	14	08:29	08:03	07:38	07:13	06:48	06:24	05:59	3.3	7.1
Suffisant	13	07:58	07:34	07:10	06:48	06:25	06:03	05:41	3.0	6.8
	12	07:27	07:04	06:42	06:22	06:03	05:43	05:24	2.9	6.5
	11	06:54	06:33	06:12	05:55	05:39	05:22	05:06	2.8	6.2
	10	06:21	06:01	05:42	05:29	05:15	05:01	04:48	2.6	5.9
	9	05:12	04:56	04:40	04:32	04:25	04:17	04:09	2.4	5.6
Insuffisant	8	04:36	04:22	04:08	04:03	03:58	03:53	03:49	2.2	5.3
	7	04:00	03:48	03:36	03:34	03:32	03:30	03:28	2.0	5.0
	6	03:22	03:12	03:02	02:55	02:48	02:42	02:35	1.8	4.0
	5	02:45	02:36	02:28	02:24	02:20	02:16	02:12	1.6	3.0
	4	02:05	01:58	01:52	01:52	01:51	01:51	01:51	1.4	2.5
	3	01:25	01:22	01:20	01:18	01:16	01:14	01:12	1.2	2.0
	2	01:12	01:08	01:05	01:02	01:00	00:57	00:54	1.1	1.5
	1	01:00	00:57	00:54	00:49	00:45	00:40	00:36	1.0	1.0

4.10 TFA5

		Points	Qualification 1-5	Evaluation 1-10	Atteint/ pas atteint	DSM
Excellent	125	5.0	10.0	Atteint	Atteint	
	120	4.9	9.8			
	115	4.8	9.6			
	110	4.7	9.4			
	105	4.6	9.2			
	100	4.5	9.0			
Très bon	95	4.4	8.6		Pas atteint	
	90	4.3	8.3			
	85	4.2	8.0			
	80	4.0	7.7			
Bon	75	3.6	7.4			
	70	3.3	7.1			
	65	3.0	6.8			
Suffisant	60	2.9	6.5			
	55	2.8	6.2			
	50	2.6	5.9			
	45	2.4	5.6			
	40	2.2	5.3			
Insuffisant	35	2.0	5.0			
	30	1.8	4.0			
	29	1.6	3.0			
	28	1.4	2.5			
	27	1.2	2.0			
	26	1.1	1.5			
	25	1.0	1.0			