

## TEST D'APTITUDE PHYSIQUE – PARACHUTISTES DES FORCES CANADIENNES

### Objet

1. Ce test a pour objet de déterminer l'aptitude physique de l'individu à s'entraîner comme parachutiste de niveau élémentaire.

### Éléments du test

2. Le test comprend :
  - a. tractions à la barre fixe;
  - b. redressements assis;
  - c. course de 1600 mètres/1 mille.

Nota : En cas de mauvais temps, le candidat effectuera une course navette de 600 m sur une piste intérieure de 50 mètres.

### Tenue

3. Le personnel évalué doit porter un pantalon/short de course, un t-shirt, des chaussettes et des chaussures de course. Ces personnes pourraient devoir porter un dossard.

### Équipement

4. Les évaluateurs auront besoin d'une planchette à pince, de crayons/stylos, d'un chronomètre, de formules d'inscription et de dossards pour les candidats (au besoin).

### Installations

5. Une piste intérieure/extérieure (200, 400 m) ou un parcours mesuré sur sol plat est nécessaire pour l'élément numéro 3 du test. Les autres éléments peuvent se faire dans un gymnase ou un secteur d'entraînement extérieur approprié.

### Personnel

6. Le test devrait être administré par des instructeurs d'éducation physique et de sport de l'ASPF. Si cela n'est pas possible, le personnel formé de la base/station/de l'unité et désigné par le commandant de la base/station/de l'unité doit administrer le test.

### Description

7. Tous les éléments du test doivent être exécutés comme suit :
  - a. tractions à la barre fixe
    - (1) Le test commence en position suspendue à la barre fixe, les paumes de la main vers l'intérieur, les bras dans l'axe des épaules, les jambes croisées et fléchies à la hauteur des genoux.
    - (2) Le candidat doit se soulever jusqu'à ce que le menton ait dépassé complètement le niveau de la barre, pour redescendre ensuite jusqu'à la pleine extension des bras. Il est interdit de se balancer pendant la traction, de s'arrêter ou de marquer une pause en début ou en fin de mouvement ou encore, de se reposer sur la barre. Les

tractions incorrectes ne sont pas comptées. Il faudra aviser le candidat de corriger sa technique sans s'arrêter pendant l'exercice.

- (3) Le nombre de tractions consécutives effectuées correctement doit être noté.

NOTA : Ne compter que les tractions exécutées correctement.

b. Redressements assis

- (1) Le candidat est en position couchée, les genoux fléchis à un angle de 90 degrés et les pieds écartés d'environ 30 cm. Les mains sont placées de chaque côté de la tête, les coudes pointent vers l'avant; cette position doit être maintenue pour la durée entière du test. Les chevilles peuvent être tenues par le partenaire/l'évaluateur ou glissées sous une barre murale.
- (2) Le candidat doit se redresser (en gardant le bas du dos contre le sol) de manière à ce que la pointe des coudes touche le dessus des genoux.
- (3) En revenant à la position de départ, le candidat doit s'assurer que les omoplates touchent le sol. (Compter « un ».)
- (4) Le candidat doit poursuivre les redressements assis sans interruption, sans durée limite.
- (5) Le test est interrompu dès que le candidat semble devoir forcer exagérément pour effectuer un redressement ou est incapable de conserver une technique correcte.

NOTES :

1. Les candidats ne sont pas autorisés à battre des bras, à retirer les mains des côtés de la tête ou à soulever les hanches du tapis.
2. Compter seulement les redressements assis correctement exécutés.

c. Course d'un mille / 1600 mètres

- (1) Un parcours plat, mesuré, d'un mille ou de 1600 mètres (extérieur) ou une piste de 200 ou de 400 mètres peut être utilisé. L'instructeur d'éducation physique et de sport de l'ASPPFC arrête le chronomètre lorsque le candidat a terminé la course d'un mille. Le candidat doit parcourir la distance requise dans les délais précisés (7 minutes, 30 secondes ou moins).
- (2) La course, le jogging, la marche ou toute combinaison de ces techniques est acceptable.

d. Course navette de 600 mètres

- (1) Deux lignes sont marquées, à 50 mètres de distance, dans une salle.
- (2) Le candidat, au signal, doit passer d'une ligne à l'autre, toucher la ligne, se tourner et courir vers la position de départ, toucher la ligne et se tourner de nouveau, ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il ait parcouru une distance de 600 mètres.
- (3) Les candidats doivent être avisés que s'ils omettent de toucher une ligne, la distance parcourue n'est pas considérée.

Administration

8. L'évaluateur doit :

- a. Faire remplir par tous les candidats les sections A et B de la formule de rapport et les faire signer au bas;

- b. Inscrire le rythme cardiaque au repos et la pression artérielle du candidat;
- c. Décrire et démontrer, à l'intention des candidats, chaque élément du test;
- d. Remettre des dossards au besoin et s'assurer que les candidats se rendent aux postes de test;
- e. Commencer le test;
- f. Veiller à ce que les candidats exécutent le test selon les directives;
- g. Inscrire les résultats obtenus à chaque élément du test;
- h. Remplir le rapport final, sans oublier la signature des candidats et de l'évaluateur.

#### Débriefing

9. Après avoir effectué le test, les candidats doivent assister à un débriefing, afin de connaître leur performance et les incidences des résultats qu'ils ont obtenus.

#### Normes

10. Les normes sont précisées au Tableau 1 :

Tableau 1 – Normes

<b>ÉLÉMENT</b>	<b>DÉTAILS</b>	<b>NORME</b>
1	Tractions à la barre fixe	7 tractions consécutives
2	Redressements assis	31 redressements consécutifs
3	Course de 1600 mètres/1 mille	7 min 30 sec ou moins
	Course navette de 600 mètres à l'intérieur	2 min 30 sec ou moins