

Document	Edition	Date (validité)
<b>0302</b>	01.03.2025	01.01.2025
<i>DTESA</i>		

Cen comp sport A

## **Test de fitness de l'armée 3 disciplines (TFA3)**

Document 0302 des directives techniques concernant les examens de sport de l'Armée

### **1 Informations**

Pour l'examen d'admission et le test final dans les écoles et les stages de formation la capacité de performance physique est testée au moyen du test de fitness de l'armée 3 disciplines (TFA3). Les disciplines évaluées sont les suivantes:

Discipline 1: Jet du ballon lourd

Discipline 2: Test global de la force du tronc

Discipline 3: Test d'endurance

Les femmes sont évaluées selon un barème spécifique respectant les différences physiologiques. Le TFA3 ne peut pas conduire à l'obtention de la DSM. 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.

#### **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 les dossards pendant tout le test (exception mesures anthropométriques). Ils n'ont pas le droit de s'exercer entre les postes.

Il faut au minimum 4 responsables de test (dont un MSM) pour réaliser le TFA3. Des assistants supplémentaires facilitent le contrôle / la saisie des résultats et accélèrent le déroulement du test.

#### **1.2 Déroulement du test**

Avant de débiter le TFA3, 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.

##### **1.2.1 Echauffement**

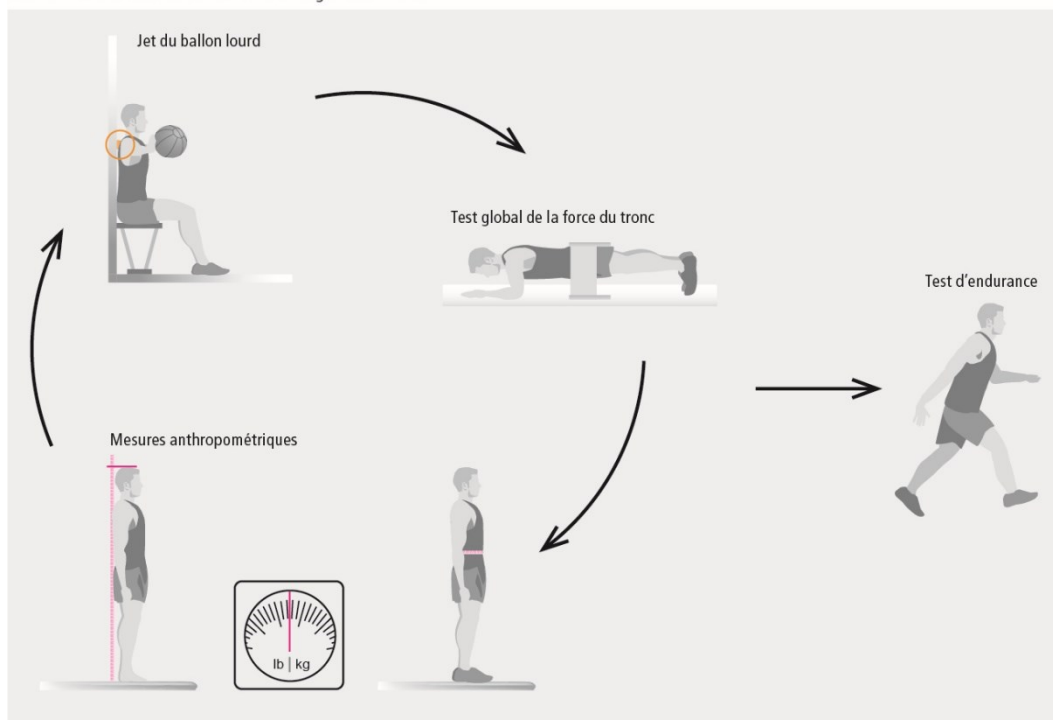
Un échauffement (dirigé) est effectué avant le test. Il dure de 10 à 15 minutes; environ 10 minutes sont consacrées au système cardio-vasculaire et environ 5 minutes à la mobilisation des articulations / à la gymnastique fonctionnelle.

## 1.2.2 Organisation du circuit en salle

On dispose 3 postes dans la salle:

- Poste 1: Jet du ballon lourd
- Poste 2: Test global de la force du tronc
- Poste 3: Mesures anthropométriques

TFA 3  
Test d'entrée et test final dans les écoles et stages de formation



En groupe, les participants passent à tour de rôle les épreuves des postes 1 à 3.

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 assumer la fonction de responsable du jour ou apporter son aide à un des postes.

### 1.2.3 Test d'endurance:

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

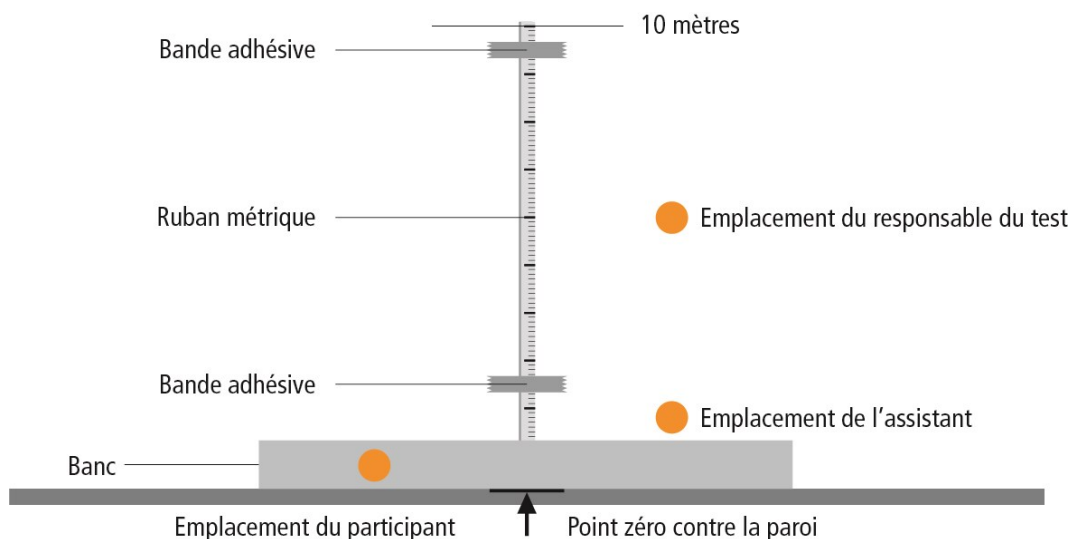
La course d'endurance progressive se décline en deux variantes. En principe, elle s'effectue sur piste à l'extérieur (poste 7a). Elle peut être réalisée en salle sous la forme d'une course navette sur 20 m (poste 7b) si les conditions atmosphériques sont telles qu'elles risquent de mettre la santé des 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: Jet du ballon lourd

#### 2.1.1 Installation

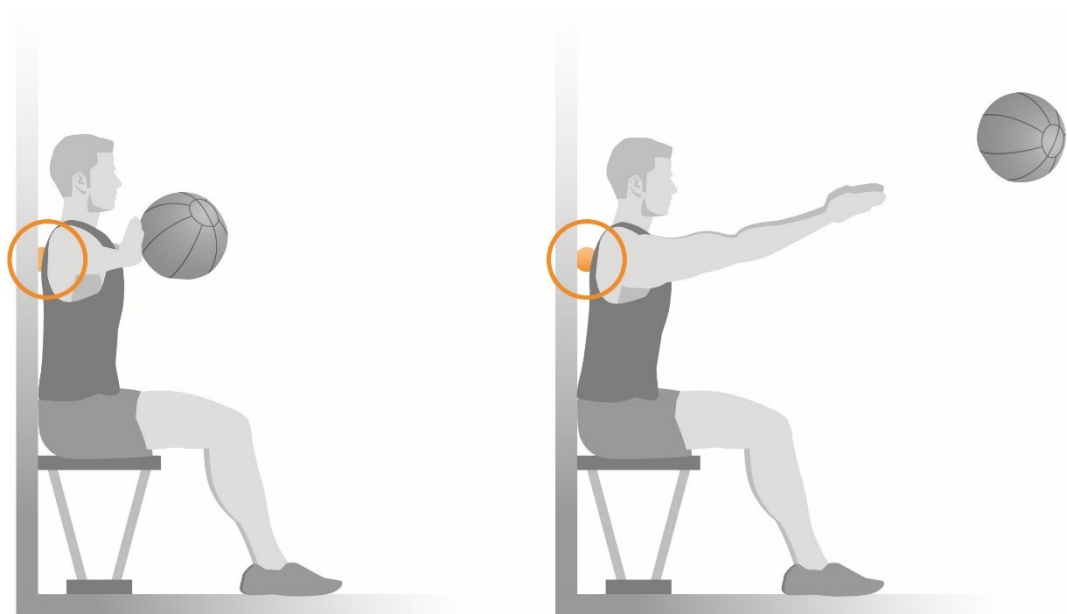
Disposer un banc suédois contre une paroi. La hauteur du banc à vide est de 37 à 38 cm. En charge, la hauteur d'assise en son milieu est de 35 à 36 cm. Fixer un ruban métrique d'une longueur de 10 m au sol avec de la bande adhésive, perpendiculairement à la paroi. Son point 0 correspond au bord de la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



#### 2.1.2 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.



### 2.1.3 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 jets 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 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).

### 2.1.5 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.

### 2.1.6 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.

## **2.2 Poste 2: Test global de la force du tronc**

### **2.2.1 Installation**

Placer un tapis de fitness par participant sur le sol de la salle de sport (facultatif). 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. Un support audio est nécessaire pour la procédure de test, sur lequel on entend un décompte.

### **2.2.2 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.

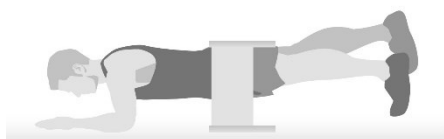
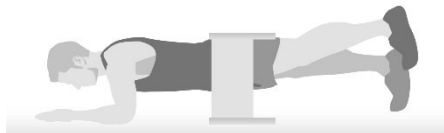
Le chronomètre est arrêté dès l'instant où:

- 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.

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 chronomètre démarre. 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 support audio pouvant, quant à lui, aller jusqu'à 400 secondes).



### 2.2.3 Essais

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

### 2.2.4 Mesurage

Le temps est mesuré à la seconde près (résultat selon le comptage du support audio).

### 2.2.5 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.

Pour chronométrer, on utilise un support audio 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.

### 2.2.6 Matériel

1 tapis de fitness par participant (facultatif), 1 partie médiane de caisson avec un appareil de contrôle de la position par participant, préparer un petit tapis pour les personnes de petite taille, support audio diffusant un décompte toutes les secondes, formulaire d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données.

## 2.3 Poste 3: Mesures anthropométriques

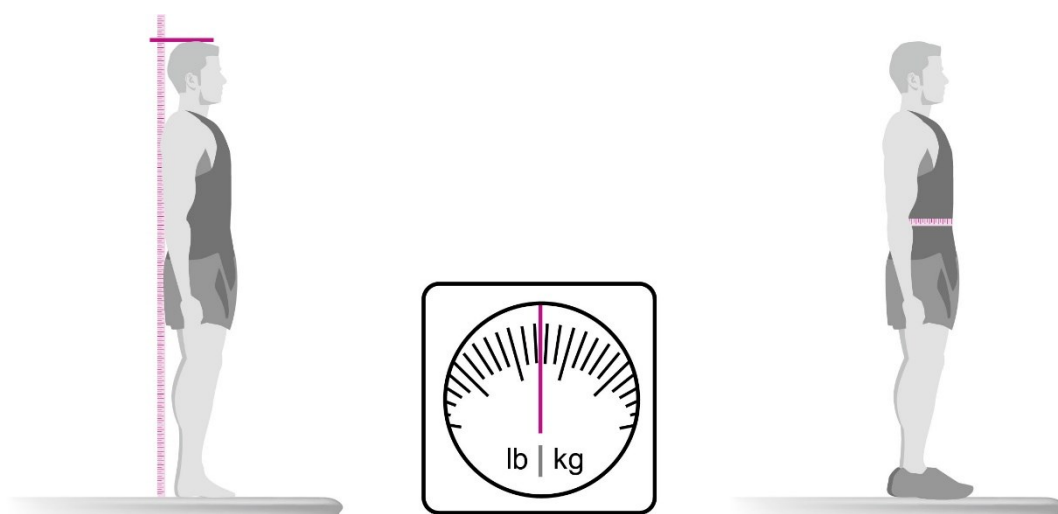
### 2.3.1 Installation

- 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.

### 2.3.2 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).



### 2.3.3 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:  $WHtR \text{ (Ratio Waist-to-Height)} = \text{Tour de taille [cm]} / \text{taille [cm]}$

### 2.3.4 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.

### **2.3.5 Matériel**

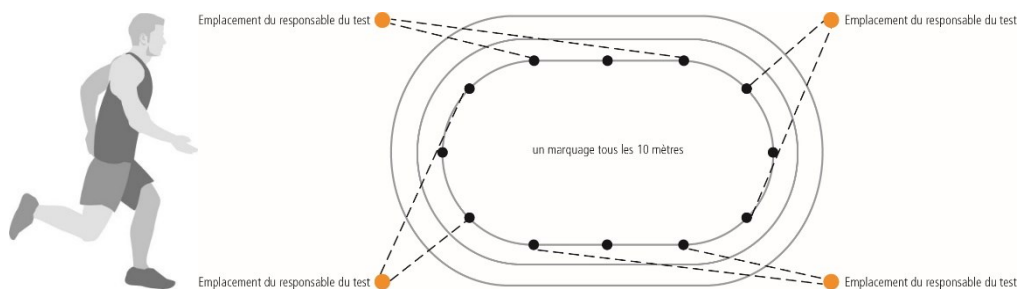
Stadiomètre ou mètre ruban avec bande adhésive et support rigide, balance avec piles de rechange, ruban métrique (de couturière), feuille d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données.



## 2.4 Poste 4a: Course d'endurance progressive (anneau d'athlétisme)

### 2.4.1 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 un support audio sur lequel on entend un signal sonore. L'installation est conçue de telle sorte que le signal sonore puisse être entendu sur tout l'anneau.



### 2.4.2 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'élance 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).

### 2.4.3 Essai

Un.

### 2.4.4 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.

### 2.4.5 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).

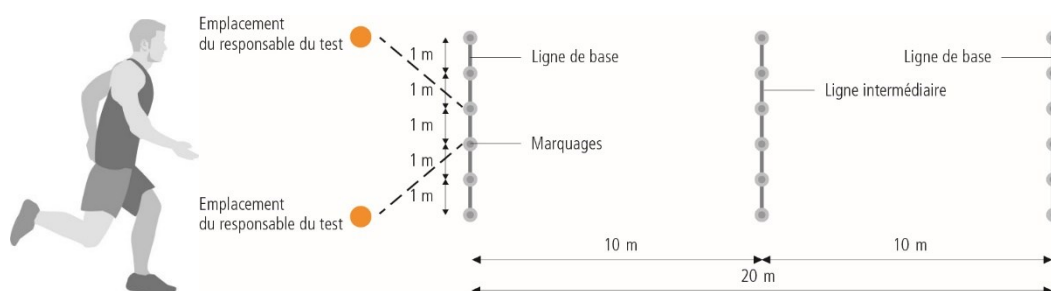
#### **2.4.6 Matériel**

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 support audio avec signal acoustique, 1 chronomètre par responsable de test, formulaire d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données.

## 2.5 Poste 4b: Course d'endurance progressive sous forme de course navette sur 20 m

### 2.5.1 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, dans ce cas, prévoir un support audio sur lequel on entend un signal sonore. L'installation est conçue de telle sorte que le signal sonore puisse être entendu sur tout l'anneau.



### 2.5.2 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).

### 2.5.3 Essai

Un.

### 2.5.4 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.

### **2.5.5 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).

### **2.5.6 Matériel**

3 jalons (plots) par participant, ruban métrique, support audio avec signal acoustique, 1 chronomètre par responsable, formulaire d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données.

### 3 **Evaluation**

Dans le TFA3, les disciplines pratiques (jet du ballon lourd, test global de la force du tronc, test d'endurance) sont déterminantes pour la note. Les mesures anthropométriques (WHtR et IMC) n'ont pas d'influence sur l'évaluation générale, mais ils sont consignés à titre informatif à l'intention des participants.

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 3. Cette règle s'applique même si l'évaluation générale est suffisante. Toutes les épreuves correspondantes doivent donc être impérativement passées par les participants.

Un programme d'évaluation électronique est disponible sur

[www.mil-sport.ch](http://www.mil-sport.ch)

Téléchargements -> Examens -> Outils d'évaluation -> Tablette d'évaluation 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 TFA3, ainsi que pour les mesures. 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.

## 4.1 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	8.41	8.24	8.07	7.90	7.58	7.03	5.0	10.0
	24	8.30	8.22	8.05	7.88	7.72	7.40	6.87	4.9	9.8
	23	8.10	8.02	7.85	7.69	7.53	7.22	6.70	4.8	9.6
	22	7.90	7.82	7.66	7.50	7.34	7.04	6.54	4.7	9.4
	21	7.70	7.62	7.46	7.31	7.16	6.86	6.37	4.6	9.2
Très bon	20	7.50	7.42	7.27	7.12	6.97	6.68	6.20	4.5	9.0
	19	7.30	7.23	7.08	6.93	6.79	6.51	6.04	4.4	8.6
	18	7.10	7.03	6.88	6.74	6.60	6.33	5.87	4.3	8.3
	17	6.90	6.83	6.69	6.55	6.41	6.15	5.70	4.2	8.0
Bon	16	6.70	6.63	6.49	6.36	6.23	5.97	5.54	4.0	7.7
	15	6.50	6.43	6.30	6.17	6.04	5.79	5.37	3.6	7.4
	14	6.30	6.24	6.11	5.98	5.85	5.61	5.21	3.3	7.1
Suffisant	13	6.10	6.04	5.91	5.79	5.67	5.43	5.04	3.0	6.8
	12	5.90	5.84	5.72	5.60	5.48	5.25	4.87	2.9	6.5
	11	5.70	5.64	5.52	5.41	5.30	5.08	4.71	2.8	6.2
	10	5.50	5.44	5.33	5.22	5.11	4.90	4.54	2.6	5.9
	9	5.30	5.25	5.14	5.03	4.92	4.72	4.37	2.4	5.6
Insuffisant	8	5.10	5.05	4.94	4.84	4.74	4.54	4.21	2.2	5.3
	7	4.90	4.85	4.75	4.65	4.55	4.36	4.04	2.0	5.0
	6	4.70	4.65	4.55	4.46	4.36	4.18	3.87	1.8	4.0
	5	4.50	4.45	4.36	4.27	4.18	4.00	3.71	1.6	3.0
	4	4.40	4.26	4.17	4.08	3.99	3.82	3.54	1.4	2.5
	3	4.30	4.16	4.07	3.98	3.90	3.73	3.46	1.2	2.0
2	4.20	4.06	3.97	3.89	3.80	3.64	3.38	1.1	1.5	
1	4.10	3.96	3.87	3.79	3.71	3.56	3.29	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	

## 4.2 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

### 4.3 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
	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
Poids normal	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
	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
Maigreur	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


### 4.4 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





#### 4.5 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
	8	07:27	06:36	05:46	05:42	05:39	05:35	05:31	2.2	5.3
Insuffisant	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
	8	05:46	05:29	05:11	05:08	05:05	05:01	04:58	2.2	5.3
Insuffisant	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	


#### 4.6 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

## 4.7

## TFA3

MF 	Points	Qualification 1-5	Evaluation 1-10	atteint/ pas atteint
Excellent	75	5.0	10.0	Atteint
	72	4.9	9.8	
	69	4.8	9.6	
	66	4.7	9.4	
	63	4.6	9.2	
	60	4.5	9.0	
Très bon	57	4.4	8.6	
	54	4.3	8.3	
	51	4.2	8.0	
	48	4.0	7.7	
Bon	45	3.6	7.4	
	42	3.3	7.1	
	39	3.0	6.8	
Suffisant	36	2.9	6.5	
	33	2.8	6.2	
	30	2.6	5.9	
	27	2.4	5.6	
	24	2.2	5.3	
	21	2.0	5.0	
Insuffisant	18	1.8	4.0	
	17	1.6	3.0	
	16	1.4	2.5	
	15	1.2	2.0	
	14	1.1	1.5	
	13	1.0	1.0	