

Document	Edition	Date (validité)
<b>0402</b>	01.03.2018	01.10.2018
<i>DTESA</i>		

Cen comp sport A

## **Test de condition physique et de coordination (TCC)**

Document 0402 des directives techniques concernant les examens de sport de l'armée

### **1 Informations**

Le test de condition physique et de coordination (TCC) sert à contrôler le potentiel de condition physique et la capacité de coordination. Ce test examine la capacité des participants à se déplacer de manière polysportive sous l'effet de la charge tout en suivant les directives. Le TCC est effectué dans le cadre de l'école de sous-officier (ESO) et compte en même temps comme examen pour les aspirants à l'EO. Il fait aussi partie intégrante de la formation MSM lors de l'EO. Le TCC est aussi effectué à l'école de recrues (ER), mais en général sous forme d'entraînement / exercice (parcours de condition physique et de coordination, PCC). Si l'on procède à une évaluation, les directives seront les mêmes que celles utilisées à l'ESO/EO.

Pour effectuer le TCC, il faut avoir un responsable du test (MSM). Un assistant facilite le bon déroulement du test (contrôle) et la saisie des résultats.

### **2 Disposition d'exécution**

#### **2.1 Installation**

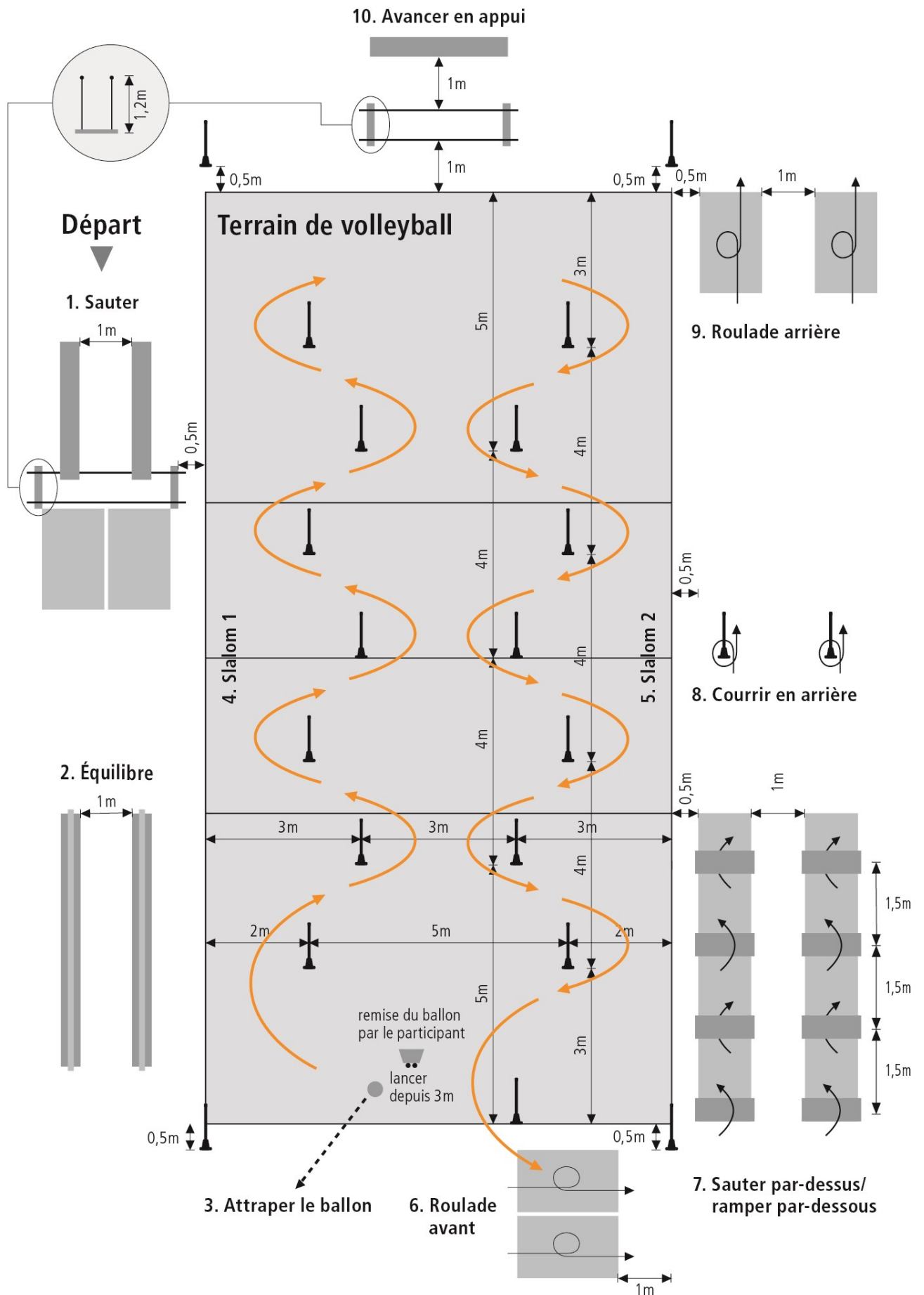
Le TCC doit toujours être effectué dans une salle et ne peut pas être déplacé à l'extérieur. Les postes sont décrits de manière précise et se trouvent à des endroits clairement définis dans la salle. Un terrain de volleyball devrait être marqué sur le sol de la salle, car la répartition des postes se fait sur cette base. Les postes se trouvent à l'intérieur et à l'extérieur du terrain de volleyball. Les différents éléments doivent être sécurisés pour diminuer le risque de blessure. Cette responsabilité incombe au responsable du test et a une priorité absolue.

#### Description des postes:

1. Saut Les bancs sont accrochés aux barres en direction du départ. La partie large du banc est dirigée vers le haut. Les bancs de biais doivent être fixés aux barres à l'aide de cordes. La hauteur des barres est à 1,20 m au-dessus du sol. Pour amortir l'atterrissage du saut, un petit tapis est placé après les barres.
2. Equilibre La partie étroite du banc est dirigée vers le haut.
3. Attraper la balle La balle de volley est lancée d'une distance de 3 m par un participant qui ne doit pas participer au test.
4. Slalom-dribble Sept piquets sont utilisés comme piquets de slalom.
5. Slalom de football Huit piquets sont utilisés comme piquets de slalom.
6. Roulade avant La roulade avant se fait sur un petit tapis.
7. Par-dessus/  
par-dessous Pour l'exercice du par-dessus/par-dessous, un élément supérieur du caisson et trois éléments intermédiaires sont nécessaires. La partie supérieure du caisson est utilisée comme premier élément. Les trois éléments intermédiaires sont placés entre trois petits tapis à distance égale l'un de l'autre (fixer les petits tapis l'un à l'autre à l'aide de ruban adhésif). Le premier tapis est placé directement après l'élément supérieur du caisson.
8. Courir en arrière La course en arrière commence après avoir fait un tour complet autour du piquet.
9. Roulade arrière La roulade arrière se fait sur un petit tapis.
10. Avancer à l'appui La hauteur des barres est de 1,20 m au-dessus du sol. Le départ et l'arrivée sont à marquer avec un élastique de force fixé à une hauteur de 70 cm.

Pour permettre le dépassement, la plupart des postes sont installés à double. Pour le saut et l'équilibre (poste 1 et 2), deux bancs sont mis en place, pour la roulade avant et arrière (poste 6 et 9), deux petits tapis sont placés l'un à côté de l'autre, pour la course en arrière (poste 8), deux piquets sont préparés et pour le poste par-dessus, par-dessous (poste 7), deux caissons sont nécessaires. Pour le poste avancer en appui (poste 10), il est aussi possible de mettre un deuxième couloir, mais bien souvent il n'y a pas assez de matériel à disposition (plus que deux barres) dans la salle de sport.

Le croquis suivant permet de répartir les postes de manière exacte en suivant les indications de mesure:



## 2.2

### Exécution

1. Saut  
Le participant gravit le banc puis saute par-dessus les barres des barres parallèles sur le petit tapis placé derrière.
2. Equilibre  
Le participant traverse en équilibre la partie étroite du banc. S'il tombe pendant la traversée, il doit refaire l'obstacle.
3. Attraper la balle  
Le participant rattrape le ballon de volley lancé par le passeur. Si le ballon n'est pas rattrapé, le participant doit aller le chercher (pas de nouvelle passe).
4. Slalom-dribble  
Le participant dribble avec le ballon de volley autour des piquets. Lors d'une erreur de dribble, le participant recommence à l'endroit où l'erreur s'est produite. Entre le dernier piquet du slalom-dribble et le premier piquet du slalom de football, le ballon de volley doit être posé au sol.
5. Slalom de football  
Le participant guide le ballon de volley avec le pied autour des piquets. Lors d'une erreur de dribble, le participant recommence à l'endroit où l'erreur s'est produite. Avant le dernier piquet (entre le 7<sup>e</sup> et le 8<sup>e</sup> piquet), le participant ramasse le ballon et le remet dans la caisse du passeur.
6. Roulade avant  
Le participant fait une roulade avant sur le petit tapis.
7. Par-dessus/  
Par-dessous  
Le participant passe sous le premier et le troisième élément intermédiaire du caisson. Et il saute par-dessus le premier élément de caisson (partie supérieur du caisson) et le deuxième élément intermédiaire du caisson.
8. Courir en arrière  
Le participant tourne une fois autour du piquet. Puis il court en arrière jusqu'au prochain poste.
9. Roulade en arrière  
Le participant fait une roulade arrière sur le petit tapis.
10. Avancer à l'appui  
Le participant se balance d'un côté à l'autre de la barre pour pouvoir avancer en appui. Il ne doit pas toucher le sol entre le départ et l'arrivée. Si le participant touche le sol entre les deux élastiques de force, il doit refaire l'obstacle. Si un participant n'arrive pas à avancer en appui sur les barres, il doit faire 4 appui-dorsaux (bras derrière le dos) sur le banc, jambes tendues, les mains en direction du corps, plier et tendre les bras. Cette alternative est une exception et entre seulement en compte au moment où la personne n'arrive manifestement pas à passer l'obstacle (pas de choix / d'option pour le participant – décision du responsable du test).

## 2.3 Essais

Un.

## 2.4 Mesurage

Temps: Le participant a 12 minutes à disposition pour faire le plus de points possible.

Points: Chaque poste accompli complètement donne un point (1 tour = 10 points).

## 2.5 Contrôle

Avant le début du test, le responsable du test explique aux participants le déroulement des différents postes et les montrent si nécessaire (le test devrait cependant être connu par tous les participants). Lors du déroulement du TCC, le responsable se trouve au départ. Il donne les départs à intervalles réguliers. Le chronomètre est enclenché dès le départ du premier participant. Il faut veiller à ce qu'il n'y ait jamais plus de 10 personnes sur le parcours en même temps. Pour ce faire, le responsable du test peut former des groupes de 10 participants maximum ou envoyer le participant suivant dès que le premier arrive au bout du parcours (après 12 minutes). Le responsable du test note le numéro de dossard et le temps de départ pour chaque participant. Des intervalles de 10, 20 ou 30 secondes entre les participants sont le plus judicieux. Lors du test, le responsable du test garde une vue d'ensemble et contrôle que les participants exécutent correctement les différents postes. Dès que les 12 minutes d'un participant se sont écoulées (observer les intervalles de départ), le responsable du test stoppe le participant et note l'endroit exact où il s'est arrêté, vu que chaque poste terminé donne 1 point. Lors d'intervalles de départ très courts, on peut demander aux participants d'attendre à la fin des 12 minutes à côté du poste sans déranger les participants encore en course jusqu'à ce que tout le monde ait terminé. Cela donne au responsable du test plus de temps pour arrêter les gens selon leurs intervalles de départ et il peut, à la fin, compter les points du dernier tour. Les résultats sont directement saisis électroniquement ou inscrits sur une feuille d'évaluation puis retranscrits plus tard électroniquement.

PCC: lorsque le parcours n'est pas effectué sous forme de test mais comme entraînement/exercice, les participants peuvent se contrôler mutuellement. Pour ce faire, deux groupes sont formés. Un groupe fait le parcours et l'autre compte les points. Ensuite, on échange les positions. Lors de la forme d'entraînement / d'exercice, il est possible d'avoir plus de 10 personnes sur le parcours, mais il faut quand même contrôler que les postes soient franchis correctement.

## 2.6 Matériel

21 piquets, 5 bancs, 2 barres parallèles, 12 petits tapis, 2 élastiques de force / cordes, cordes supplémentaires pour sécuriser les bancs au poste 1, 2 caissons, 1 ruban métrique, 1-2 chronomètres, feuille d'évaluation pour le TCC avec de quoi écrire, éventuellement un appareil pour enregistrer les données de façon électronique.

## 3 Evaluation

Pour tous les tests sportifs, des formulaires d'évaluation et des programmes d'évaluation sous forme électronique sont mis à disposition:

[www.armee.ch/instructionusport](http://www.armee.ch/instructionusport)

-> Downloads -> Examen de sport -> Evaluation -> TCC

#### 4 Barème d'évaluation

L'évaluation du TCC repose sur un barème qui est différent pour les femmes et pour les hommes.

Pour obtenir la qualification / l'évaluation, il faut au moins avoir atteint le nombre de points indiqué. Les résultats intermédiaires correspondent toujours au nombre de points directement inférieur.

	Hommes	Qual. 1-5	Barème sur 10	Femmes
Excellent	140	5.0	10.0	125
	138	4.9	9.8	123
	135	4.8	9.6	120
	132	4.7	9.4	117
	131	4.6	9.2	116
	130	4.5	9.0	115
Très bon	129	4.4	8.6	114
	126	4.3	8.3	111
	123	4.2	8.0	108
	120	4.0	7.7	105
Bon	115	3.6	7.4	102
	110	3.3	7.1	97
	105	3.0	6.8	93
Suffisant	100	2.9	6.5	90
	96	2.8	6.2	85
	92	2.6	5.9	80
	88	2.4	5.6	75
	84	2.2	5.3	70
	80	2.0	5.0	65
Insuffisant	78	1.8	4.0	63
	76	1.6	3.0	61
	74	1.4	2.5	59
	72	1.2	2.0	57
	71	1.1	1.5	56
	70	1.0	1.0	55