

Document	Edition	Date (validité)
0902	01.03.2018	01.10.2018
<i>DTESA</i>		

Cen comp sport A

Test d'endurance-force (TEF)

Document 0902 des directives techniques concernant les examens de sport de l'armée

1 Informations

Le test d'endurance-force (TEF) sert à contrôler le potentiel de condition physique. Il est utilisé comme test d'entrée au cours MSM-I. Ce test peut cependant aussi être utilisé comme entraînement/exercice (parcours d'endurance-force, PEF). Si l'on procède à une évaluation, les directives seront les mêmes que celles utilisées au cours MSM-I.

Pour effectuer le TEF, il faut avoir un responsable de test (MSM-E). Un assistant facilite le bon déroulement du test (contrôle) et la prise des résultats.

2 Dispositions d'exécution

2.1 Installation

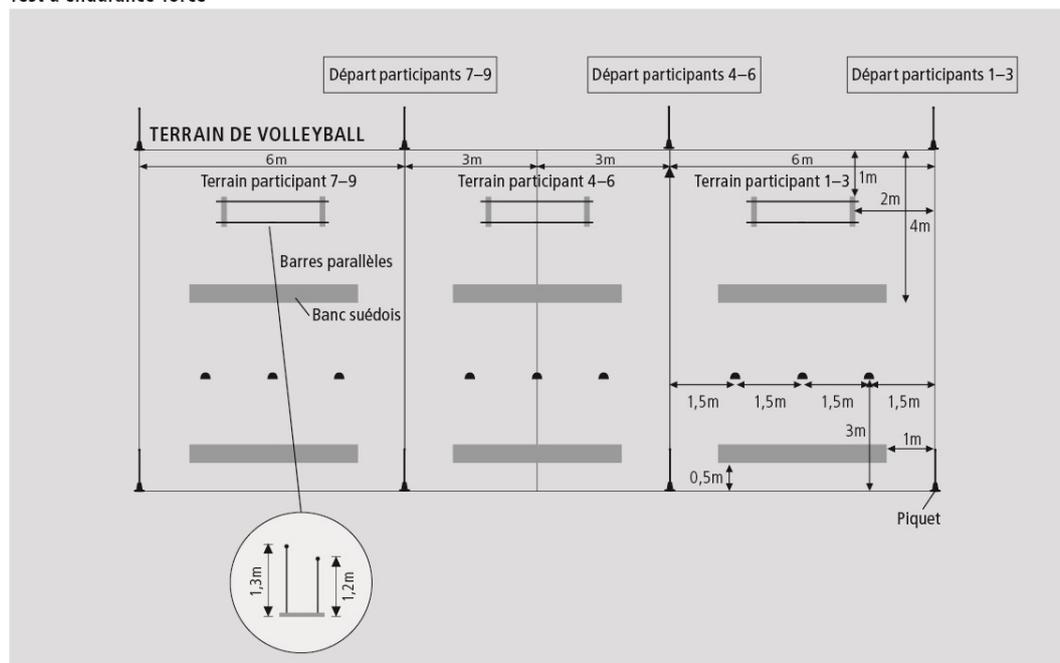
Le TEF doit toujours se dérouler dans une salle et ne peut être déplacé vers l'extérieur. Les postes du TEF sont décrits de manière précise et se trouvent à des endroits clairement définis dans la salle. Un terrain de volleyball devrait être marqué sur le sol de la salle, car la répartition des postes se fait sur cette base. Les postes se trouvent à l'intérieur du terrain de volleyball.

Description des postes:

1. Course 4 piquets sont nécessaires pour la course.
2. Tirage aux barres parallèles Les barres parallèles sont réglées à deux hauteurs différente. La barre inférieure est environ à 1,20 m et la barre supérieure environ à 1,30 m. La distance entre les barres est de 60 cm.
3. Sauts sur le banc La partie large du banc est dirigée vers le plafond.
4. Pompes Une demi balle en mousse indique jusqu'où le haut du corps doit être descendu lors des pompes (hauteur 15 cm).
5. Flexion du torse La partie large du banc est dirigée vers le plafond. Il est possible de mettre des tapis de fitness à disposition des participants.

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

Test d'endurance-force



2.2

Exécution

1. Course La course se fait autour du terrain de volleyball. Le départ se fait derrière le piquet se trouvant dans le coin de la partie du terrain de volleyball (1/3) qui lui a été attribuée, à proximité des barres parallèles.
2. Tirage aux barres parallèles Le participant se tient à une barre, bras tendus, les talons posés assez loin de la barre pour avoir une position couchée (pieds passent sous les barres parallèles). Le dos des mains montre en direction des pieds. Le haut du corps est monté puis descendu en pliant et tendant les bras (sans perdre la tension dans le corps, celui-ci reste tendu, en planche). La poitrine doit toucher 12 fois la barre. Les participants dépassant 1,80 m doivent prendre la barre la plus haute.
3. Sauts sur le banc Le participant s'assoit sur le banc (une jambe de chaque côté du banc). De cette position, il saute pour se retrouver debout sur le banc. Puis il revient s'asseoir sur le banc en sautant. La position debout sur le banc doit être obtenue 12 fois (les fesses touchent légèrement le banc entre chaque répétition).
4. Pompes Le participant se met en position de pompe. En pliant et tendant les bras, le haut du corps est baissé puis revient en position initiale. A chaque flexion, la poitrine doit toucher la demi balle en mousse (12 répétitions). Les participants de sexe féminin peuvent faire les pompes sur les genoux (pieds vers le plafond).
5. Flexion du torse Le participant est couché sur le dos devant le banc. Ses jambes sont pliées et ses mollets sont posés sur le banc (pas d'aide avec les talons). Les participants doivent lever 12 fois le haut du corps et toucher la partie supérieure du banc avec l'entier de la paume des mains.

Les participants de sexe féminin et les hommes de plus de 41 ans ne doivent répéter les exercices que 10 fois (12 répétitions pour les autres). Les femmes de plus de 41 ans ne doivent faire plus que 8 répétitions (à la place de 10).

Les participants ont 2 minutes à disposition pour réaliser les 5 exercices (= 1 tour). Plus les exercices sont faits rapidement, plus il y a de temps de récupération à disposition (il n'est pas possible de prendre de l'avance sur le prochain tour). Le responsable du test donne le départ pour le prochain tour (toutes les 2 minutes). Les participants essaient de faire le plus de tours possible.

Un participant doit arrêter le test si:

- Il n'atteint pas le nombre de répétition requis dans l'exercice (12/10/8);
- Il a besoin de plus de 2 minutes pour boucler le tour.

2.3

Essais

Un.

2.4

Mesurage

Temps: Le participant dispose de deux minutes pour faire un tour.

Points: Chaque tour terminé donne un point. Le but est de faire le plus de points possible. Un demi-point est donné lorsque l'exercice «sauts sur le banc» est terminé.

Lors des exercices de force, le participant compte de manière autonome son

nombre de répétitions. Le responsable du test contrôle le nombre de répétitions de manière aléatoire lorsqu' il a plus d'une personne à contrôler. Si un participant ne fait pas le bon nombre de répétition, le responsable du test lui fait arrêter son test. Lorsque le responsable du test n'a qu'une seule personne à contrôler, il peut compter le nombre de répétitions à haute voix pour aider le participant.

2.5 Contrôle

Avant le début du test, le responsable du test explique aux participants le déroulement des différents exercices et les montre si nécessaire (le test devrait cependant être connu par tous les participants). Lors des exercices de force, le responsable du test reste à proximité des participants et contrôle de manière aléatoire le nombre de répétitions effectuées par les participants (dans l'idéal, un responsable de test devrait contrôler un participant). Le responsable du test donne le signal de départ pour un nouveau tour toutes les 2 minutes. Il peut contrôler au maximum 3 personnes en même temps (max. 9 participants par terrain de volleyball avec 3 responsables du test). Lorsqu'un participant n'arrive plus à faire les exercices demandés dans le temps imparti (2 minutes), le responsable du test note le nombre de tours effectués par le participant. Il est aussi possible d'obtenir un demi-point lorsque l'exercice «sauts sur le banc» est terminé. Les résultats sont directement saisis électroniquement ou inscrits sur une feuille d'évaluation puis retranscrits plus tard électroniquement.

Parcours d'endurance–force (PEF): Lorsque le TEF n'est pas effectué sous forme de test mais comme entraînement/exercice, les participants peuvent se contrôler mutuellement. Pour cela, un participant accompagne un autre durant tout le test. Il chronomètre les 2 minutes (temps pour un tour) et compte le nombre de tours total. Puis les rôles sont inversés. Lors du parcours d'entraînement/d'exercice, il peut y avoir plus de neuf personnes sur le parcours en même temps. Mais il faut faire attention que les participants ne se dérangent pas sur le parcours et qu'il n'y ait pas de temps d'attente devant les exercices de force.

2.6 Matériel

Pour 3 participants et 1 responsable de test (9 participants et 3 responsables de test):

1 (3) chronomètre(s), 4 (8) piquets, 1 (3) barres parallèles, 2 (6) bancs, 3 (9) demi ballon en mousse, 3 (9) tapis de fitness

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

-> Downloads -> Examen de sport -> Evaluation -> TEF

4 Barème d'évaluation

L'évaluation du TEF 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 point directement inférieur.

	Points	Age						Qualification 1-5	Barème 1-10	
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55			56+
Excellent	25	>12.5	>11.5	>11.5	>11.5	>11.5	>10.5	>10.5	5.0	10.0
	24	12.5	11.5	11.5	11.5	11.5	10.5	10.5	4.9	9.8
	23	12.0	11.0	11.0	11.0	11.0	10.0	10.0	4.8	9.6
	22	11.5	10.5	10.5	10.5	10.5	9.5	9.5	4.7	9.4
	21	11.0	10.0	10.0	10.0	10.0	9.0	9.0	4.6	9.2
	20	10.5	9.5	9.5	9.5	9.5	8.5	8.5	4.5	9.0
Très bon	19	10.0	9.0	9.0	9.0	9.0	8.0	8.0	4.4	8.6
	18	9.5	8.5	8.5	8.5	8.5	7.5	7.5	4.3	8.3
	17	9.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	4.2	8.0
	16	8.5	7.5	7.5	7.5	7.5	6.5	6.5	4.0	7.7
Bon	15	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	3.6	7.4
	14	7.5	6.5	6.5	6.5	6.5	5.5	5.5	3.3	7.1
	13	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	3.0	6.8
Suffisant	12	6.5	5.5	5.5	5.5	5.5	4.5	4.5	2.9	6.5
	11	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	2.8	6.2
	10	5.5	4.5	4.5	4.5	4.5	3.5	3.5	2.6	5.9
	9	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.4	5.6
	8	4.5	3.5	3.5	3.5	3.5	2.5	2.5	2.2	5.3
Insuffisant	7	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	5.0
	6	3.5	2.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	1.8	4.0
	5	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.6	3.0
	4	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	0.5	0.5	1.4	2.5
	3	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	-	-	1.2	2.0
	2	1	1	1	1	1	-	-	1.1	1.5
	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	-	-	1.0	1.0