

CADET FITNESS ASSESSMENT AND INCENTIVE PROGRAM

GENERAL

1. This Cadet Administrative and Training Order (CATO) is issued to establish criteria for and direction on cadet fitness assessments and associated cadet fitness incentive programs.
2. The purpose of the Cadet Fitness Assessment and Incentive Program is:
 - a. to provide accurate and reliable information about a cadet's personal fitness;
 - b. to promote regular, enjoyable physical activity for cadets so they can reach and maintain a level of personal fitness that will contribute to good health and well-being;
 - c. to help leaders determine cadet needs and guide cadets in planning personalized physical activity programs; and
 - d. to recognize cadets for establishing physical activity behaviours that will lead to fitness development.

AUTHORITY

3. The Director Cadets and Junior Canadian Rangers (D Cdts & JCR) is responsible for establishing criteria for and direction on cadet fitness assessments and incentive programs.

PROGRAMME D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE ET DE MOTIVATION DES CADETS

GÉNÉRAL

1. Cette Ordonnance sur l'administration et l'instruction des cadets (OAIC) est émise afin de définir les critères et les directives des évaluations de la condition physique des cadets et des volets « motivation » associés à ces programmes d'évaluations.
2. Le Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets a pour objectif :
 - a. d'obtenir de l'information exacte et fiable sur la condition physique de chaque cadet;
 - b. de promouvoir l'activité physique régulière et plaisante chez les cadets, de manière à ce qu'ils atteignent et maintiennent un niveau de condition physique qui contribue à leur santé et à leur bien-être;
 - c. d'aider les chefs à définir les besoins des cadets et à les guider pendant la planification de leurs programmes personnalisés d'activité physique; et
 - d. de souligner l'adoption par les cadets d'habitudes en matière d'activité physique qui amélioreront leur condition physique.

AUTORITÉ

3. Le Directeur - Cadets et Rangers juniors canadiens (D Cad & RJC) est responsable de l'établissement des critères et des directives des programmes d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets.

4. The respective Senior Staff Officer (SSO) for each element is responsible for determining additional use of Cadet Fitness Assessment criteria as described in paras 14 and 15.

5. The Regional Cadet Support Unit (RCSU) Commanding Officers (COs) are responsible for the implementation of this policy within their respective units.

6. Corps / squadron and CSTC COs are responsible for following this policy and conducting the Cadet Fitness Assessment and Incentive Program within their respective units.

PARTICIPATION–CORPS / SQUADRONS

7. The Cadet Fitness Assessment is a mandatory activity within the corps / squadron program beginning in year two.

8. All cadets in Phase Two / Red Star / Proficiency Level Two are required to participate in the cardiovascular endurance component of the Cadet Fitness Assessment.

9. All cadets in Phase Three / Silver Star / Proficiency Level Three, Phase 4 / Gold Star / Proficiency Level Four, and Phase Five / Master Cadet / Proficiency Level Five are required to participate in all three fitness components of the Cadet Fitness Assessment.

10. All corps / squadrons are required to implement the Cadet Fitness Assessment Incentive Program.

11. Cadets who are not required to complete the Cadet Fitness Assessment as part of their

4. Les officiers supérieurs d'état-major (OSEM) de chaque élément sont responsables de la définition des utilisations additionnelles des critères de l'Évaluation de la condition physique des cadets, telles qu'elles sont décrites aux paragraphes 14 et 15.

5. Les commandants (Cmnd) des unités régionales de soutien aux cadets (URSC) sont responsables de l'application de cette politique au sein de leurs unités respectives.

6. Les cmdt des corps et des escadrons et des CIEC sont responsables de l'application de cette politique et du Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets au sein de leurs unités respectives.

PARTICIPATION DES CORPS ET DES ESCADRONS

7. La participation à l'Évaluation de la condition physique des cadets est obligatoire dans tous les corps et escadrons à partir de la deuxième année.

8. La composante endurance cardiovasculaire de l'Évaluation de la condition physique des cadets est obligatoirement évaluée chez tous les cadets de la phase 2 / Étoile rouge / niveau de qualification 2.

9. Les trois composantes de l'Évaluation de la condition physique des cadets sont obligatoirement évaluées chez tous les cadets de la phase trois / étoile d'argent / niveau de qualification trois; phase quatre / étoile d'or / niveau de qualification quatre; et phase cinq / cadet-maître / niveau de qualification cinq.

10. Tous les corps et escadrons doivent mettre en œuvre le volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets.

11. Les cadets pour qui la participation à l'Évaluation de la condition physique des cadets

mandatory activities may participate in the Cadet Fitness Assessment and Incentive Program at the CO's discretion and as part of the corps / squadron optional program.

PARTICIPATION–CSTCS

12. The Cadet Fitness Assessment has been included as mandatory training within the common Basic Fitness and Sports and Fitness and Sports Instructor qualifications.

13. Cadets not attending either of these CSTC courses may participate in the Cadet Fitness Assessment and Incentive Program at the CSTC CO's discretion, either as part of the allocated CSTC CO's discretionary periods or the extra-curricular activities CSTC program course component.

ADDITIONAL USE OF CADET FITNESS ASSESSMENT CRITERIA

14. Beyond the stated purpose of the Cadet Fitness Assessment, SSOs may authorize the use of the results of this fitness assessment as selection criteria for certain CSTC program opportunities and / or regionally directed activities / nationally directed activities.

15. Additionally, SSOs may authorize fitness standards for participation in certain cadet activities using the information contained within this CATO to effectively manage the associated risks with physically demanding training.

CADET FITNESS ASSESSMENT

16. The Cadet Fitness Assessment is designed

n'est pas obligatoire peuvent prendre part au Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets, dans le cadre du programme facultatif du corps / escadron, à la discrétion du cmdt.

PARTICIPATION AUX COURS DU CIEC

12. L'Évaluation de la condition physique des cadets fait partie de la formation obligatoire dans le cadre des cours de conditionnement physique et sports élémentaire et instructeur de conditionnement et sports.

13. Les cadets qui ne suivent pas un de ces cours du CIEC peuvent participer au Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets dans le cadre des périodes discrétionnaires accordées au cmdt du CIEC ou lors des activités extra-curriculaire du programme du CIEC, à la discrétion du cmdt du CIEC.

UTILISATIONS ADDITIONNELLES DES CRITÈRES D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

14. Au-delà des objectifs énoncés de l'Évaluation de la condition physique des cadets, les OSEM peuvent autoriser que les résultats de cette évaluation servent comme critères de sélection pour certaines activités dans le cadre du programme du CIEC et / ou pour certaines activités dirigées à l'échelle régionale ou nationale.

15. De plus, les OSEM peuvent autoriser l'utilisation des critères de condition physique pour la participation à certaines activités de cadets en utilisant l'information contenue dans cette OAIC afin de gérer efficacement les risques associés à un entraînement physiquement exigeant.

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

16. L'Évaluation de la condition physique des

to assess the following three areas of fitness:

- a. cardiovascular endurance;
- b. muscular strength; and
- c. muscular flexibility.

17. Details for administering the Cadet Fitness Assessment are located in Annex A.

18. Performance on each of the fitness-area tests is classified into two general areas:

- a. Healthy Fitness Zone (HFZ); and
- b. Needs Improvement (eg, not in the HFZ).

19. The Cadet Fitness Assessment Incentive Program has been established as additional encouragement for cadets to achieve the HFZ. Details of this incentive program are located in Annex B.

CRITERION-REFERENCED STANDARDS

20. The Cadet Fitness Assessment uses health-related criteria called HFZ to determine cadets' overall physical fitness and suggest areas for improvement when appropriate.

21. HFZ is not based on averages or any other peer comparisons; they are criterion-referenced standards that are based on how much fitness is needed for good health. The standards are set specifically for males and females of different ages using the best available research.

22. The beginning of the HFZ represents the minimum level of fitness necessary to have acceptable health.

cadets est conçue de manière à évaluer les trois composantes suivantes de la condition physique :

- a. endurance cardiovasculaire;
- b. force musculaire; et
- c. souplesse musculaire.

17. Les instructions détaillées pour effectuer l'Évaluation de la condition physique des cadets se trouvent à l'annexe A.

18. Le résultat des tests pour chaque composante est classé en deux catégories générales :

- a. zone de bonne condition physique (ZBCP); et
- b. à améliorer (sous la ZBCP).

19. Le volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets a été établi afin d'encourager les cadets à atteindre la ZBCP. Ce volet est décrit en détail à l'annexe B.

INTERPRÉTATION CRITÉRIÉE

20. L'Évaluation de la condition physique des cadets utilise un critère relatif à la santé, la ZBCP, pour évaluer, en général, la condition physique d'un cadet et repérer les composantes à améliorer.

21. La ZBCP n'est pas basée sur des moyennes ou sur une autre comparaison avec des pairs. Il s'agit d'une interprétation critériée fondée sur la condition physique essentielle à une bonne santé. Les critères sont établis spécifiquement selon l'âge pour les garçons et les filles, en fonction des meilleures recherches disponibles.

22. Le niveau inférieur de la ZBCP correspond au niveau minimum de condition physique nécessaire pour être en santé.

CADETS ACHIEVING THE HFZ

23. The beginning of the HFZ represents the minimum level of fitness necessary to have acceptable health. The HFZ standards in the Cadet Fitness Assessment reflect reasonable levels of fitness that can be attained by most cadets who participate regularly in various types of physical activity. Because of this, all cadets should strive to achieve a score that places them inside the HFZ. It is possible for cadets to achieve the HFZ for some areas of fitness but not for others as most cadets have areas they excel in more than others.

CADETS NOT ACHIEVING THE HFZ

24. There are no minimum standards for the Cadet Fitness Assessment. The category below the HFZ on the Cadet Fitness Assessment is referred to as “Needs Improvement,” to indicate dimensions of fitness that may require special attention.

25. While the effect of low fitness may not influence health until later in adulthood, it is important to identify potential risks early on so that adjustments can be made to improve those levels.

26. The “Needs Improvement” message should be used prescriptively to help cadets set goals to improve their fitness. The wording used for this category does not imply “bad fitness” or “poor fitness” but rather areas in which the cadet should seek improvement.

CADETS EXCEEDING THE HFZ

27. It is possible for some cadets to score above the HFZ. The Cadet Fitness Assessment

CADETS ATTEIGNANT LA ZBCP

23. Le niveau inférieur de la ZBCP correspond au niveau minimum de condition physique nécessaire pour être en santé. La ZBCP utilisée pour l'Évaluation de la condition physique des cadets reflète un niveau de condition physique pouvant raisonnablement être atteint par la plupart des cadets qui font régulièrement divers types d'activité physique. Pour cette raison, tous les cadets devraient viser l'obtention d'un pointage les plaçant dans la ZBCP. Toutefois, il est courant que des cadets soient dans la ZBCP pour certaines composantes de la condition physique, mais pas pour d'autres, car la plupart des cadets réussissent mieux certaines composantes que d'autres.

CADETS N'ATTEIGNANT PAS LA ZBCP

24. Aucune norme minimale ne s'applique à l'Évaluation de la condition physique des cadets. La catégorie sous la ZBCP se nomme : « à améliorer ». Elle indique les composantes de la condition physique qui devraient faire l'objet d'une attention particulière.

25. Même si les conséquences d'une mauvaise condition physique ne se manifestent parfois qu'à l'âge adulte, il est important de repérer rapidement les risques potentiels de manière à pouvoir changer des habitudes afin d'améliorer les composantes en question.

26. Le commentaire « à améliorer » devrait être utilisé de manière prescriptive pour guider les cadets dans la définition de leurs objectifs relatifs à la condition physique. Cette formulation ne renvoie pas à une « mauvaise condition physique », mais indique plutôt que le cadet devrait chercher à améliorer cette composante.

CADETS DONT LES RÉSULTATS DÉPASSENT LA ZBCP

27. Les résultats de certains cadets peuvent dépasser la ZBCP. Le volet « motivation » du

Incentive Program acknowledges performances above the HFZ but does not recommend this level of performance as an appropriate goal level for all cadets. However, cadets who desire to achieve a high level of athletic performance may need to consider setting goals beyond the HFZ.

SUPERVISION OF THE CADET FITNESS ASSESSMENT ACTIVITY

28. In addition to the supervision requirements established in CATO 13-12, someone with a Standard First Aid qualification is required to be present during the conduct of this activity. Supervisors of this activity are to use cadets with Basic Fitness and Sports and/or Fitness and Sports Instructor qualifications to assist with the conduct of this activity, when available, as they have been trained to support the conduct of the Cadet Fitness Assessment. Supervisors are also reminded that Fitness and Sports Instructors are also qualified in Standard First Aid and, as long as their qualification is current, they can serve this supervisory requirement while assisting with the conduct of the activity.

RESOURCE REQUIREMENTS

29. The following are the main resources required to conduct the Cadet Fitness Assessment:

- a. Leger's 20-m Shuttle Run Test CD;
- b. CD player;
- c. measuring tape;
- d. masking tape;
- e. 12-cm measuring strip;

Programme d'évaluation de la condition physique des cadets reconnaît ces performances, mais ne recommande pas ce niveau de performance comme objectif pour tous les cadets. Toutefois, les cadets désirant atteindre un haut niveau de performance athlétique devraient songer à se fixer des objectifs au-delà de la ZBCP.

SUPERVISION DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

28. En plus des exigences de supervision énoncées dans l'OAIC 13-12, une personne détenant un Certificat de secourisme général doit être présente durant cette activité. Les superviseurs doivent si possible recourir aux cadets ayant suivi le cours de conditionnement physique et sports élémentaire et le cours d'instructeur en conditionnement physique et sports pour la réalisation de cette activité, car ils ont été formé pour appuyer l'Évaluation de la condition physique des cadets. Les superviseurs doivent en outre savoir que les instructeurs de conditionnement physique et sports sont également qualifiés en secourisme et que, si leur qualification est à jour, ils peuvent assumer la supervision exigée tout en participant à la réalisation de l'activité.

BESOINS EN RESSOURCES

29. Les principales ressources requises pour réaliser l'Évaluation de la condition physique des cadets sont les suivantes :

- a. disque compact pour le test Léger – course navette 20 m;
- b. lecteur de disques compacts;
- c. ruban à mesurer;
- d. ruban à masquer;
- e. bande de mesure de 12 cm;

- f. 2 pylons (or suitable replacement objects);
- g. gym mats;
- h. cardboard / wooden box approximately 30 cm high; and
- i. metre stick.

30. With the exception of an initial supply of item 29(a) by the CF, the procurement of these resources is the responsibility of the unit conducting this activity.

CADET FITNESS ASSESSMENT INCENTIVE PROGRAM

31. The Cadet Fitness Assessment Incentive Program is designed to recognize cadets that achieve results within or beyond the HFZ. Details related to this incentive program are located in Annex B; however, the four incentive levels available to cadet participants are:

- a. Bronze;
- b. Silver;
- c. Gold; and
- d. Excellence.

OPI: D Cdts & JCR 4
Date: May 13
Amendment: Ch 4/13

- f. 2 cônes (ou d'autres objets de remplacement appropriés);
- g. tapis d'exercices;
- h. carton/caisse en bois d'environ 30 cm de hauteur; et
- i. règle à mesurer d'un mètre.

30. À l'exception de l'article indiqué au point 29(a) qui sera fourni initialement par les FC, il revient à l'unité qui mène cette activité de se procurer les ressources nécessaires.

VOLET « MOTIVATION » DU PROGRAMME D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

31. Le volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets vise à souligner la performance des cadets qui atteignent ou dépassent la ZBCP. Le volet « motivation » est présenté en détail à l'annexe B. Voici les quatre niveaux du volet « motivation » :

- a. bronze;
- b. argent;
- c. or; et
- d. excellence.

BPR : D Cad & RJC 4
Date : mai 13
Modificatif : mod 4/13

CADET FITNESS ASSESSMENT

1. The Cadet Fitness Assessment is a tool used for measuring the personal fitness level of cadets. The assessment is based on the FITNESSGRAM testing protocol produced by the Cooper Institute. This package is based on extensive research and is designed specifically for youth.
2. The Cadet Fitness Assessment will help the cadets track their personal fitness level, plan personal fitness programs and promote lifelong fitness.
3. There are three areas of fitness that are assessed:
 - a. cardiovascular endurance;
 - b. muscular strength; and
 - c. muscular flexibility.
4. The Cadet Fitness Assessment is conducted at the beginning and end of the corps / squadron training year to track personal fitness level.

The Cadet Fitness Assessment Scoring System

5. There is not one total score from the Cadet Fitness Assessment. The cadets will receive a separate score for each of the fitness-area tests, to include:
 - a. cardiovascular component to include the 20-m Shuttle Run Test, which is scored by the number of laps completed;

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

1. L'Évaluation de la condition physique des cadets est un outil permettant de mesurer la condition physique de chaque cadet. Elle est basée sur le protocole « FITNESSGRAM » du « Cooper Institute ». Ce protocole repose sur des recherches exhaustives et il est conçu spécifiquement pour les jeunes.
2. L'Évaluation de la condition physique des cadets aide les cadets à faire le suivi de leur condition physique et à concevoir un programme de conditionnement physique personnalisé. Elle fait aussi la promotion d'une bonne condition physique pendant toute la vie.
3. Trois composantes de la forme physique sont évaluées :
 - a. l'endurance cardiovasculaire;
 - b. la force musculaire; et
 - c. la flexibilité musculaire.
4. L'Évaluation de la condition physique des cadets a lieu au début et à la fin de l'année d'instruction du corps ou de l'escadron afin de faire le suivi de la condition physique personnelle.

Système de pointage de l'Évaluation de la condition physique des cadets

5. Il n'y a pas de pointage total pour l'Évaluation de la condition physique des cadets. Chacun des tests visant l'évaluation d'une des composantes reçoit un pointage distinct, de façon à prendre en compte :
 - a. la composante cardiovasculaire, évaluée par le test de course navette de 20 m, dont le pointage correspond au nombre d'étapes complétées;

b. muscular strength component, to include:

- (1) curl-up, which is scored by counting the number of curl-ups completed, and
- (2) push-up, which is scored by counting the number of push-ups completed; and

c. muscular flexibility component, to include:

- (1) shoulder stretch, which is scored on both the right and left arms by measuring the ability to touch hands (a yes or no), and
- (2) back-saver sit and reach, which is scored by measuring the distance that is reached on the measuring tool for the right and left legs.

b. la force musculaire, évaluée par :

- (1) les demi-redressements assis, dont le pointage correspond au nombre de demi-redressements effectués, et
- (2) les extensions des bras, dont le pointage correspond au nombre d'extensions des bras effectuées; et

c. la flexibilité musculaire, évaluée par:

- (1) l'étirement de l'épaule, évaluée pour chaque bras en fonction de la capacité (oui ou non) à toucher les mains, et
- (2) l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise, dont le pointage correspond à la distance atteinte par le participant sur l'instrument de mesure pour chaque jambe.

THE SEQUENCE FOR THE CADET FITNESS ASSESSMENT

6. The Cadet Fitness Assessment is conducted with the cardiovascular component (20-m Shuttle Run Test) being completed first. The remaining components are set up as a circuit.

STRUCTURE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

6. L'Évaluation de la condition physique des cadets doit être réalisée de façon à ce que la composante cardiovasculaire soit évaluée en premier (par le test de course navette de 20 m). Un circuit permet d'évaluer les autres composantes de la condition physique des cadets.

THE CARDIOVASCULAR COMPONENT

COMPOSANTE CARDIOVASCULAIRE

THE 20-M SHUTTLE RUN TEST

1. The 20-m Shuttle Run Test is progressive, in that it begins with an easy pace and gradually becomes more challenging as time passes. The 20-m Shuttle Run Test is an individual assessment and is based on personal ability.

2. The 20-m Shuttle Run Test consists of running a distance of 20 m repeatedly, at a specified pace that increases each minute. Each cadet will be expected to run until they can no longer keep up the required pace.

Setting up the 20-m Shuttle Run Test

3. Equipment required:
 - a. Leger 20-m Shuttle Run Test CD;
 - b. measuring tape;
 - c. CD player; and
 - d. pylons.
4. The 20-m Shuttle Run Test will be set up to include:
 - a. two lines (pylons) a distance of 20 m apart;
 - b. a number of 1–1.5-m lanes (depending on the number of cadets), as illustrated in Figure 1; and
 - c. a CD player that is close by and can be heard by all cadets.

LE TEST DE COURSE NAVETTE DE 20 M

1. Le test de course navette de 20 m est progressif, c'est-à-dire qu'il commence à un rythme facile et devient graduellement plus difficile. Il s'agit d'une évaluation individuelle fondée sur la capacité personnelle.

2. Le test de course navette de 20 m consiste à courir une distance de 20 m plusieurs fois, à un rythme déterminé qui augmente à chaque minute. Chaque cadet doit courir jusqu'à ce qu'il ne soit plus en mesure de maintenir la cadence nécessaire.

Préparation du test de course navette de 20 m

3. Matériel requis :
 - a. le CD du test de course navette de 20 m de Léger;
 - b. ruban à mesurer;
 - c. lecteur de disques compacts; et
 - d. cônes.
4. Le test de course navette de 20 m sera disposé de façon à :
 - a. former deux lignes (de cônes) à 20 m l'une de l'autre ;
 - b. de nombreux couloirs de 1 à 1,5 m (selon le nombre de cadets) (conformément à l'illustration de la figure 1) ; et
 - c. un lecteur de disques compacts situé assez près pour être entendu par tous les cadets.

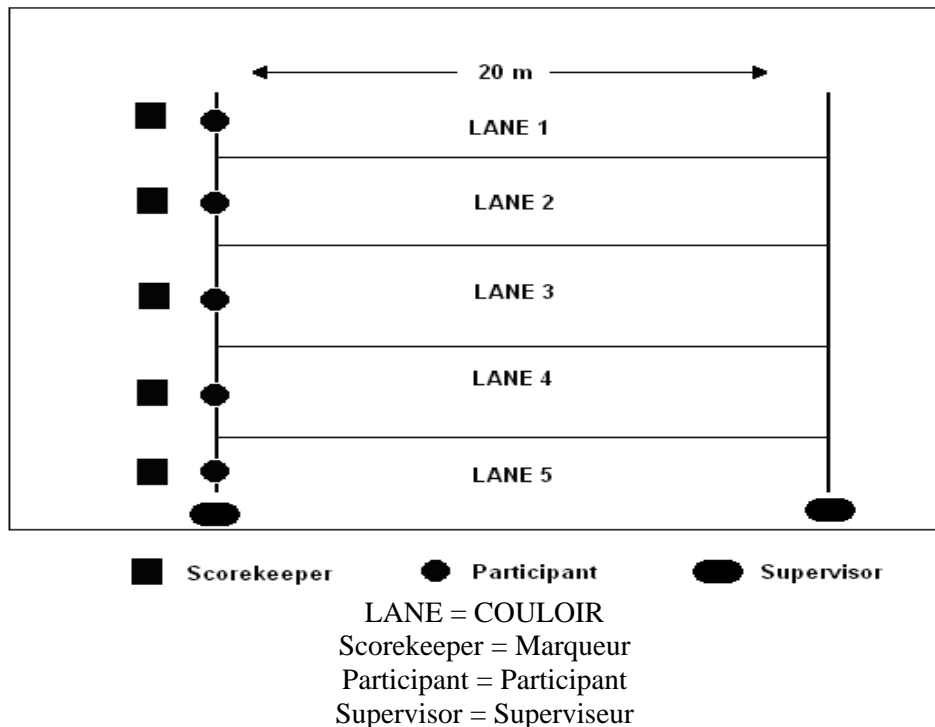


Figure 1 20-m Shuttle Run Test Layout / Disposition pour le test de course navette de 20 m

Note. Created by Director Cadets 3, 2007, Ottawa, ON: Department of National Defence.
Remarque : créé par le Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Conducting the 20-m Shuttle Run Test

5. Have the cadets who are running the 20-m Shuttle Run Test line up in their respective lanes at the starting line and wait for instructions from the CD.
6. Play the CD. The scorekeeper will record the number of laps that are successfully completed on the score sheet. The supervisors at each line will inform the scorekeeper when a cadet does not cross the line before the beep.
7. The 20-m Shuttle Run Test is complete when all the cadets have not reached the line before the beep for the second time.

Scoring the 20-m Shuttle Run Test

8. The 20-m Shuttle Run Test will be scored using the *Individual Score Sheet for the 20-m*

Déroulement du test de course navette de 20 m

5. Demander aux cadets qui passent le test de s'aligner sur la ligne de départ dans leur couloir respectif et d'attendre les instructions du disque compact.
6. Faire jouer le disque compact. Le marqueur doit noter le nombre d'allers-retours réussis sur la feuille de pointage. Si un cadet ne traverse pas la ligne avant le signal sonore, les superviseurs situés à chaque extrémité du parcours en informent les marqueurs.
7. Le test de course navette de 20 m prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le signal sonore pour la seconde fois.

Résultat au test de course navette de 20 m

8. Les résultats au test de course navette de 20 m seront notés sur la *Fiche de pointage*

Shuttle Run Test located at page A1-4/4.

individuelle pour le test de course navette de 20 m (située à la page A1-4/4).

9. Each box on the score sheet represents a lap (a 20-m length). When the cadet completes a lap they receive a check mark. If they are unsuccessful they receive an X. The cadet has completed the 20-m Shuttle Run Test when they are unable to successfully complete a lap a second time. The second incomplete lap does not count toward the cadet's score.

9. Chaque boîte sur la fiche de pointage représente une étape (une longueur de 20 m). Lorsque le cadet termine une étape, on inscrit un crochet. S'il ne réussit pas l'étape, on inscrit un X. Le test de course navette de 20 m prend fin lorsque le cadet ne réussit pas une étape échoue une deuxième fois. La deuxième étape incomplète n'est pas comptabilisée dans le résultat du cadet.

10. Results are to be recorded on the Cadet Fitness Assessment and Incentive Level Results located at CATO 14-18, Annex B, Appendix 3.

10. Les résultats doivent être consignés sur le document Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation », qui figure à l'annexe B, appendice 3 de l'OAIC 14-18.

Individual Score Sheet for the 20-m Shuttle Run Test /

Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 mètres

Name / Nom : _____

Date : _____

Age : _____

Sex / Sexe : _____

Level / Niveau	Laps (20-metre lengths) / Étapes (distances de 20 mètres)														
1	1	2	3	4	5	6	7								
2	8	9	10	11	12	13	14	15							
3	16	17	18	19	20	21	22	23							
4	24	25	26	27	28	29	30	31							
5	32	33	34	35	36	37	38	39	40						
6	41	42	43	44	45	46	47	48	49						
7	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59					
8	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69					
9	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79					
10	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90				
11	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101				
12	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113			
13	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125			
14	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138		
15	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151		
16	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164		
17	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	
18	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	
19	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207
20	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222

Assessor's Name / Nom de l'évaluateur : _____

THE MUSCULAR STRENGTH COMPONENT

LA COMPOSANTE FORCE MUSCULAIRE

THE CURL-UP

LES DEMI-REDRESSEMENTS ASSIS

Objective of the Curl-Up

Objectif des demi-redressements assis

1. The curl-up with knees bent and feet unanchored was chosen because it is a safe method for assessing abdominal strength and endurance.

1. Pour ce test, on a choisi les demi-redressements assis effectués avec les genoux fléchis et les pieds non immobilisés parce qu'ils constituent un moyen sécuritaire d'évaluer la force et l'endurance abdominale.

2. This assessment is conducted by curling up repeatedly at a pace of one curl-up every three seconds until a second form correction is made (the first form correction does not count), the cadet can no longer continue, or the cadet has completed 75 curl-ups.

2. On procède à cette évaluation en demandant au sujet d'effectuer un demi-redressement toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une deuxième correction soit apportée à la forme du mouvement (la première correction ne compte pas), jusqu'à ce que le cadet ne soit plus capable de continuer ou jusqu'à ce qu'il ait effectué 75 demi-redressements assis complets.

Setting up the Curl-Up

Préparation de l'évaluation (demi-redressements assis)

3. Equipment required for the curl-up includes:

3. Matériel requis :

a. Leger's 20-m Shuttle Run Test CD : Partial Curl-Ups Sit-Ups Cadence (20 reps/min);

a. disque compact pour le test Léger – course navette 20 m; cadence pour les demi-redressements assis et redressements assis (20 répétitions par minute);

b. CD player;

b. lecteur de disques compacts;

c. gym mat;

c. tapis d'exercice;

d. 12-cm measuring strip; and

d. ruban de mesure de 12 cm; et

e. paper.

e. papier.

4. Each curl-up station will be set up with:

4. Chaque poste d'évaluation comprendra le matériel suivant :

a. a gym mat;

a. un tapis d'exercice;

- b. 12-cm measuring strip;
- c. a piece of paper; and
- d. a CD player that is close by and can be heard by all cadets.

- b. un ruban de mesure de 12 cm;
- c. un morceau de papier; et
- d. un lecteur de disques compacts situé assez près pour être entendu par tous les cadets.

Conducting the Curl-Up

5. Conduct the curl-up through the following steps:

- a. have the cadet lay on the gym mat with their back and head down;
- b. have the cadet place their feet flat and legs slightly apart. Their feet should be extended as far as possible from their buttocks while still allowing feet to remain flat on the mat;
- c. have the cadet rest their palms on the mat with their arms straight, parallel to their trunk, and fingers stretched out (as illustrated in Figure A2-1)
- d. place the 12-cm measuring strip on the mat under the cadet's knees so their fingertips are resting on the nearest edge of the measuring strip (as illustrated in Figure A2-1);
- e. place a piece of paper under the cadet's head to assist in judging if the head touches down on each repetition. The paper should crinkle each time the cadet touches it with their head;
- f. have the cadet curl up slowly, keeping their heels in contact with the mat (as illustrated in Figure A2-2) and sliding their fingers across the 12-cm measuring strip until fingertips reach the other side of the

Déroulement de l'évaluation

5. Procéder à l'évaluation des demi-redressements assis selon les étapes suivantes :

- a. demander au cadet de s'allonger sur le dos, sur le tapis, avec la tête appuyée au sol;
- b. demander au cadet de plier les genoux et de placer les pieds à plat, les jambes légèrement écartées. Les pieds doivent être posés le plus loin possible du fessier tout en demeurant à plat sur le tapis;
- c. demander au cadet de déposer ses paumes sur le tapis, les bras allongés le long du corps, doigts étendus sur le tapis (voir l'illustration A2-1);
- d. positionner le ruban de mesure de 12 cm sur le tapis, sous les genoux du cadet, de façon que le bout de ses doigts s'appuie sur la partie supérieure du ruban. (voir figure A2-1);
- e. placer une feuille de papier sous la tête du cadet pour permettre de déterminer si la tête touche le sol à chaque répétition du mouvement. Le papier doit se froisser chaque fois que le cadet y touche avec sa tête;
- f. demander au cadet de redresser lentement le haut de son corps, en prenant soin de garder ses talons cloués au sol (voir l'illustration A2-2) et en glissant ses doigts par dessus le ruban à mesurer jusqu'à ce que le bout de ses doigts atteigne l'autre

measuring strip (as illustrated in Figure A2-3);

- g. have the cadet continue to do curl-ups at a cadence of one curl every three seconds (the Leger's 20-m Shuttle Run Test CD : Partial Curl-ups Sit-Ups Cadence may be used) until a second form correction is made (the first form correction does not count), they can no longer continue, or they have completed 75 curl-ups; and
- h. have the scorekeeper count how many times the cadet can complete a curl-up (which is the curl-up score).

extrémité du ruban (voir l'illustration A2-3);

- g. demander au cadet de répéter ce mouvement une fois toutes les trois secondes (il est possible d'utiliser le disque compact pour le test Léger - course navette de 20 m) jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit apportée (la première correction de forme n'est pas comptabilisée), jusqu'à ce que le cadet n'arrive plus à suivre la cadence ou jusqu'à ce qu'il ait fait 75 demi-redressements assis; et
- h. demander au marqueur de compter le nombre de demi-redressements assis que réussit le cadet (ce qui constitue son résultat pour cet exercice).

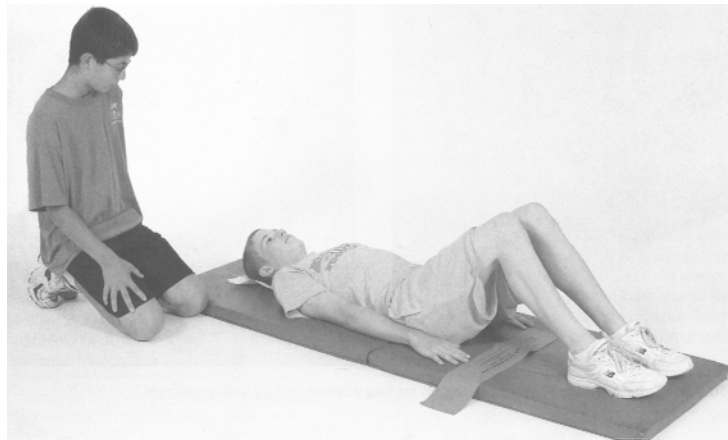


Figure A2-1 Curl-Up Starting Position / Position de départ des redressements assis

Note. From *Fitnessgram / Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005, Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute. / *Remarque :* Tiré de *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ont. : Human Kinetics. Copyright 2005 The Cooper Institute.



Figure A2-2 Curl-Up / Demi-redressement assis

Note. From *Fitnessgram / Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005, Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute. / *Remarque :* Tiré de *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ont. : Human Kinetics. Copyright 2005 The Cooper Institute.



Figure A2-3 Curl-Up Finger Position / Position des doigts lors des demi-redressements assis

Note. From *Fitnessgram / Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005, Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute. / *Remarque :* Tiré de *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ont. : Human Kinetics. Copyright 2005 The Cooper Institute.

Scoring the Curl-Up

6. Scoring the curl-up is based on the number of curl-ups completed; until a second form correction is made (the first form correction does not count), the cadet can no longer continue, or the cadet has completed 75 curl-ups.

7. Form corrections include:

Résultat obtenu au test des demi-redressements assis

6. Le résultat du test des demi-redressements assis dépend du nombre de demi-redressements assis effectué; l'évaluation prend fin lorsqu'une deuxième correction de forme est apportée (la première correction de forme n'est pas comptabilisée), lorsque le cadet n'arrive plus à suivre la cadence ou lorsque celui-ci réussit à faire 75 demi-redressements assis.

7. Les corrections de forme comprennent les suivantes :

- | | |
|--|--|
| <p>a. heels must remain in contact with the mat;</p> <p>b. head must return to the mat on each repetition;</p> <p>c. pauses and rest periods are not allowed. The movement should be continuous and with the cadence; and</p> <p>d. fingertips must touch the far side of the measuring strip.</p> | <p>a. les talons doivent demeurer en contact avec le tapis;</p> <p>b. la tête doit toucher au tapis à chaque répétition du mouvement;</p> <p>c. les pauses et les périodes de repos ne sont pas permises. Le mouvement doit être répété de façon continue en suivant la cadence établie; et</p> <p>d. le bout des doigts doit toucher l'extrémité la plus éloignée du ruban à mesurer.</p> |
| <p>8. Results are to be recorded on the Cadet Fitness Assessment and Incentive Level Results located at CATO 14-18, Annex B, Appendix 3.</p> | <p>8. Les résultats doivent être consignés sur le document Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation », qui figure à l'annexe B, appendice 3 de l'OAIC 14-18.</p> |

THE MUSCULAR STRENGTH COMPONENT

LA COMPOSANTE FORCE MUSCULAIRE

THE PUSH-UP

LES POMPES

Objective of the Push-Up

Objectif des pompes

1. The push-up from an elbow angle of 90 degrees is an assessment of upper body strength and endurance.
2. This assessment is conducted by pushing up repeatedly at a pace of one push-up every three seconds until a second form correction is made (the first form correction does not count) or the cadet can no longer continue.

1. Les pompes (en abaissant les coudes jusqu'à un angle de 90 degrés) constituent une méthode d'évaluation de la force et de l'endurance du haut du corps.
2. Pour procéder à cette évaluation, on demande au sujet d'effectuer une pompe toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une deuxième correction soit apportée à la forme du mouvement (la première correction ne compte pas), ou jusqu'à ce que le cadet soit incapable de poursuivre.

Setting up the Push-Up

Préparation de l'évaluation (pompes)

3. Equipment required for the push-up includes:
 - a. Leger's 20-m Shuttle Run Test CD: Partial Curl-Ups Sit-Ups Cadence (20 reps/min); and
 - b. CD player.
4. The push-up station is to be set up with enough space for the number of cadets. The CD player shall be close by and heard by all.

3. Matériel requis :
 - a. disque compact pour le test Léger – course navette 20 m : cadence pour les demi-redressements assis et les redressements assis (20 répétitions par minute); et
 - b. lecteur de disques compacts.
4. Le poste d'évaluation doit être suffisamment grand pour y accueillir tous les cadets. Le lecteur de disques compacts doit être assez près pour que tous les cadets puissent l'entendre.

Conducting the Push-up

Déroulement de l'évaluation

5. Conduct the push-up through the following steps:
 - a. have the cadet lay face down and place their hands under or slightly wider than their shoulders with fingers stretched out;

5. Procéder à l'évaluation des pompes selon les étapes suivantes :
 - a. demander au cadet de se coucher sur le ventre et de placer ses mains à plat sous ses épaules ou en les écartant légèrement à la hauteur des épaules avec les doigts

- étendus;
- b. have the cadet straighten their legs with feet slightly apart and tuck their toes under the shins;
 - b. demander au cadet d'allonger les jambes en gardant les pieds légèrement écartés et de ramener les orteils sous les tibias;
 - c. have the cadet push up with their arms until they are straight, keeping the legs and back aligned (as illustrated in Figure A3-1);
 - c. demander au cadet de pousser vers le haut jusqu'à ce que ses bras soient tendus, en gardant les jambes et le dos bien alignés (voir l'illustration A3-1);
 - d. have the cadet lower their body using their arms until the elbows bend at a 90-degree angle and the upper arms are parallel to the floor (as illustrated in Figure A3-2);
 - d. demander ensuite au cadet de fléchir les bras jusqu'à ce que les coudes forment un angle de 90 degrés et que les bras soient parallèles au plancher (voir l'illustration A3-2);
 - e. have the cadet repeat Steps c and d repeatedly at a cadence of one push-up every three seconds (the Leger's 20-m Shuttle Run Test CD: Partial Curl-Ups Sit-Ups Cadence may be used) until a second form correction is made (the first form correction does not count), or they can no longer continue; and
 - e. demander au cadet de répéter les étapes c et d une fois toutes les trois secondes (il est possible d'utiliser le disque compact pour le test Léger-Course navette 20 m) jusqu'à ce qu'une deuxième correction de forme soit apportée (la première correction de forme n'est pas comptabilisée) ou jusqu'à ce que le cadet n'arrive plus à suivre la cadence; et
 - f. have the scorekeeper count how many times the cadet can complete a push-up (which is the push-up score).
 - f. demander au marqueur de compter le nombre de pompes que réussit le cadet (ce qui constitue son résultat au test des pompes).

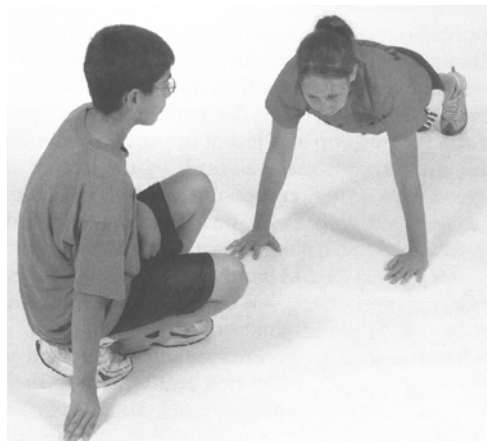


Figure A3-1 Push-Up Starting Position / Position de départ d'une pompe

Note. From *Fitnessgram / Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005.

Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute. / *Remarque* : Tiré de *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ont. : Human Kinetics. Copyright 2005 The Cooper Institute.

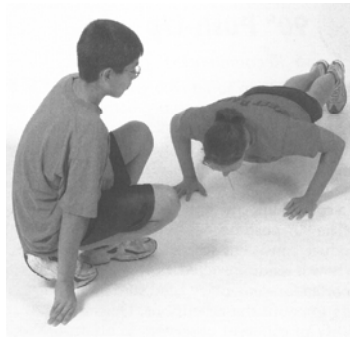


Figure A3-2 Down Position of the Push-Up / Pompe - Phase basse avec les bras à 90 degrés

Note. From *Fitnessgram / Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005, Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute. / *Remarque* : Tiré de *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ont. : Human Kinetics. Copyright 2005 The Cooper Institute.

Scoring the Push-Up

Résultat obtenu au test des pompes

6. Scoring for the push-up is based on the number of push-ups completed; until a second form correction is made (the first form correction does not count), or the cadet can no longer continue.

6. Le résultat obtenu au test correspond au nombre de pompes effectuées, jusqu'à ce qu'une deuxième correction soit apportée (la première correction ne compte pas), ou jusqu'à ce que le cadet soit incapable de continuer.

7. Form corrections include:

7. Les corrections de forme comprennent les suivantes :

- a. stopping to rest or not maintaining a rhythmic pace;
- b. not achieving a 90-degree angle with the elbow on each repetition;
- c. not maintaining correct body position with a straight back; and
- d. not extending the arms fully.

- a. s'arrêter pour prendre une pause ou ne pas respecter la cadence établie;
- b. ne pas former un angle de 90 degrés avec le coude à chaque répétition du mouvement;
- c. ne pas maintenir une position corporelle appropriée et un dos droit; et
- d. ne pas procéder à une pleine extension des bras.

8. Results are to be recorded on the Cadet Fitness Assessment and Incentive Level Results located at CATO 14-18, Annex B, Appendix 3.

8. Les résultats doivent être consignés sur le document Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation », qui figure à l'annexe B, appendice 3 de l'OAIC 14-18.

THE MUSCULAR FLEXIBILITY COMPONENT

LA COMPOSANTE FLEXIBILITÉ MUSCULAIRE

THE SHOULDER STRETCH

L'ÉTIREMENT DE LA COIFFE DES ROTATEURS DE L'ÉPAULE

Objective of the Shoulder Stretch

Objectif de l'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule

1. The shoulder stretch is an assessment of upper arm and shoulder flexibility.
2. This assessment is conducted by reaching one arm over the shoulder on the same side, and the other arm behind the back to touch the fingertips.

1. L'étirement de la coiffe des rotateurs permet d'évaluer la flexibilité de la partie supérieure du bras et de l'épaule.
2. Cette évaluation consiste à joindre le bout des doigts des deux mains en passant un bras par dessus l'épaule et l'autre derrière le dos.

Setting up the Shoulder Stretch

Préparation de l'évaluation (étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule)

3. There is no equipment required for the shoulder stretch.
4. The shoulder stretch station is to be set up with enough space for the number of cadets.

3. Aucun équipement n'est requis pour ce test.
4. Le poste d'évaluation de la flexibilité de la coiffe des rotateurs devrait être suffisamment grand pour accueillir les cadets.

Conducting the Shoulder Stretch

Déroulement de l'évaluation

5. Have the cadet test their right shoulder by:
 - a. reaching with the right hand over the right shoulder and down the back; and
 - b. reaching with the left hand behind the back to touch the right hand (as illustrated in Figure A5-1).

5. Demandez à un cadet de tester son épaule droite de la manière suivante :
 - a. amener la main droite dans le dos en passant par dessus l'épaule droite et en tentant d'aller le plus bas possible; et
 - b. en passant la main gauche derrière le dos, par le bas, essayer de toucher les doigts de la main droite (voir figure A5-1).

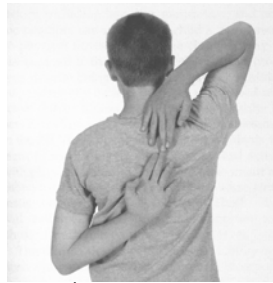


Figure A4-1 Right Shoulder Stretch / Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule droite

Note. From *Fitnessgram / Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005, Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute. / *Remarque :* Tiré de *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ont. : Human Kinetics. Copyright 2005 The Cooper Institute.

- | | |
|---|---|
| <p>6. The scorekeeper will observe if the hands are touching to determine the right shoulder stretch score (a yes or no).</p> <p>7. Have the cadet test their left shoulder by :</p> <ul style="list-style-type: none">a. reaching with the left hand over the left shoulder and down the back; andb. reaching with the right hand behind the back to touch the left hand (as illustrated in Figure A5-2). | <p>6. L'évaluateur vérifie si les mains se touchent pour déterminer le résultat obtenu à l'évaluation de l'épaule droite (réussie ou non).</p> <p>7. Demander au cadet de tester son épaule gauche de la manière suivante :</p> <ul style="list-style-type: none">a. amener la main gauche dans le dos en passant par dessus l'épaule gauche et en tentant d'aller le plus bas possible; etb. en passant la main droite derrière le dos, par le bas, essayer de toucher les doigts de la main gauche (voir figure A5-2). |
|---|---|

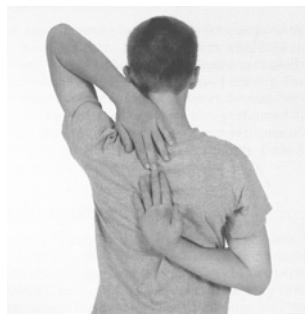


Figure A4-2 Left Shoulder Stretch / Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule gauche

Note. From *Fitnessgram / Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005, Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute. / *Remarque :* Tiré de *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ont. : Human Kinetics. Copyright 2005 The Cooper Institute.

- | | |
|--|--|
| <p>8. The scorekeeper will observe if the hands are touching to determine the left shoulder stretch score (a yes or no).</p> | <p>8. L'évaluateur vérifie si les mains se touchent pour déterminer le résultat obtenu à l'évaluation de l'épaule gauche (réussie ou non).</p> |
|--|--|

Scoring the Shoulder Stretch

9. Scoring for the shoulder stretch is based on the cadet's ability to touch their fingers on both their right and left sides. The score is indicated with a yes (Y) or no (N) on the score sheet.

10. Results are to be recorded on the Cadet Fitness Assessment and Incentive Level Results located at CATO 14-18, Annex B, Appendix 3.

Résultats obtenus au test d'évaluation de la flexibilité de la coiffe des rotateurs

9. Le résultat obtenu à cette évaluation de la flexibilité de la coiffe des rotateurs de l'épaule dépend de la capacité du cadet à joindre le bout de ses doigts des côtés droit et gauche. Le résultat est inscrit sous la forme d'une lettre, **O** pour oui et **N** pour non.

10. Les résultats doivent être consignés sur le document Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation », qui figure à l'annexe B, appendice 3 de l'OAIC 14-18.

THE MUSCULAR FLEXIBILITY COMPONENT

LA COMPOSANTE FLEXIBILITÉ MUSCULAIRE

THE BACK-SAVER SIT AND REACH

FLEXION DU TRONC VERS L'AVANT

Objective of the Back-Saver Sit and Reach

Objectif de la flexion du tronc vers l'avant

1. The back-saver sit and reach assesses hamstring flexibility for each leg.
2. This assessment is conducted by placing one foot flat against the test apparatus, bending the other leg, and reaching forward with both hands. The same procedure is repeated for the other leg.

1. Cet étirement permet d'évaluer la flexibilité des muscles ischio-jambiers de chaque jambe.
2. Afin de procéder à cette évaluation, il faut demander au cadet de placer un pied à plat sur le devant de l'appareil de mesure, de plier l'autre jambe et de s'étirer le plus loin possible vers l'avant. Ensuite, on refait le test avec l'autre jambe.

Setting up the Back-Saver Sit and Reach

Présentation de l'évaluation (flexion du tronc vers l'avant)

3. The only piece of equipment required for the back-saver sit and reach is the test apparatus.
4. The test apparatus (as illustrated in Figure A6-1) is constructed by:
 - a. obtaining a sturdy cardboard / wooden box measuring approximately 30 cm high; and
 - b. attaching a metre stick to the top of the box with the 23-cm mark at the nearest edge of the box where the cadet will rest their foot, and the zero end closest to the cadet.
5. Ensure that there is a test apparatus for each group. Spread out each back-saver sit and reach station to allow enough room for the cadets and their scorekeepers.

3. Seul l'appareil de mesure est requis pour procéder à cette évaluation.
4. L'appareil de mesure (voir figure A6-1) est obtenu :
 - a. en fabriquant une boîte de carton ou de bois mesurant approximativement 30 cm de haut; et
 - b. en attachant un ruban à mesurer sur le dessus de la boîte et en prenant soin de positionner la ligne de 23 cm à égalité avec le bord sur lequel le pied vient s'appuyer tandis que la ligne de 0 sera plus près du sujet.
5. Disposez les appareils de mesure de manière à ce que les cadets et leurs marqueurs aient suffisamment d'espace et assurez-vous qu'il y ait un appareil de mesure pour chaque groupe.

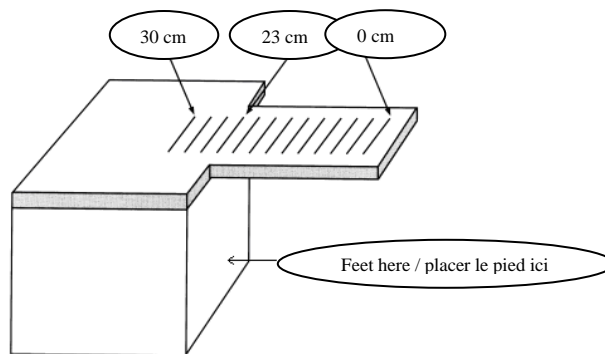


Figure A5-1 Back Saver Sit and Reach Measuring Apparatus / Appareil de mesure de la flexion avant du tronc

Note. From *Fitnessgram / Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005, Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute. / *Remarque :* Tiré de *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ont. : Human Kinetics. Copyright 2005 The Cooper Institute.

Conducting the Back-Saver Sit and Reach

Déroulement de l'évaluation

6. Conduct the back-saver sit and reach through the following steps:

6. Procéder à l'évaluation de la flexion du tronc vers l'avant en suivant les étapes suivantes :

- a. have the cadet remove their shoes and sit in front of the test apparatus;
- b. have the cadet extend one leg fully with the foot flat against the face of the box;
- c. have the cadet bend the knee of the other leg and place the sole of the foot flat on the floor; in line with, and 5–8 cm to the side of, the straight knee;
- d. have the cadet extend their arms forward over the ruler with their hands placed on top of one another (as illustrated in Figure A6-2);
- e. have the cadet, keeping the back straight and the head up, reach forward with both hands along the metre stick four times, holding the position on the fourth reach for at least one second (as illustrated in Figure A6-3). The cadet may allow the bent knee to move to the side as the body moves forward, but the sole of the foot

- a. demander au cadet de retirer ses chaussures et de s'asseoir devant l'appareil de mesure;
- b. demander au cadet d'étendre complètement une jambe en appuyant le pied à plat sur le devant de la boîte;
- c. demander au cadet de fléchir le genou de l'autre jambe et de placer le pied à plat au sol, à la hauteur du genou de la jambe allongée et à une distance de cinq à huit centimètres de celui-ci;
- d. demander au cadet d'allonger les bras et de placer les mains l'une sur l'autre au-dessus de l'appareil à mesurer (voir l'illustration A6-2);
- e. demander au cadet de s'étirer en glissant les deux mains sur la règle et en prenant soin de garder le dos droit et la tête levée, quatre fois de suite, et de maintenir cette position pendant au moins une seconde à la quatrième répétition du mouvement (voir l'illustration A6-3). Le genou du cadet peut se déplacer vers le côté tandis

must remain on the floor;

que le cadet s'étire vers l'avant, mais la plante du pied doit demeurer en contact avec le sol;

f. have the scorekeeper measure the distance the cadet reached. This measurement will be the score for one leg, to a maximum of 30 cm to prevent hyperextension; and

f. demander au marqueur de mesurer la distance atteinte par le cadet. Ce résultat constituera le pointage obtenu pour la jambe évaluée, jusqu'à un maximum de 30 cm afin d'éviter les hyperextensions; et

g. have the cadet repeat Steps b–f for the other leg.

g. demander au cadet de répéter les étapes b à f pour l'autre jambe.



Figure A5-2 Starting Position for the Back-Saver Sit and Reach / Position de départ de la flexion du tronc vers l'avant

Note. From *Fitnessgram / Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005, Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute. / *Remarque :* Tiré de *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ont. : Human Kinetics. Copyright 2005 The Cooper Institute.



Figure A5-3 The Back Saver Sit and Reach / Exécution de la flexion du tronc vers l'avant

Note. From *Fitnessgram / Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), by The Cooper Institute, 2005, Windsor, ON: Human Kinetics. Copyright 2005 by The Cooper Institute. / *Remarque :* Tiré de *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3rd ed.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ont. : Human Kinetics. Copyright 2005 The Cooper Institute.

Scoring the Back-Saver Sit and Reach

Résultat obtenu au test de flexion du tronc vers l'avant

7. Scoring for the back-saver sit and reach is based on the distance the cadet can reach with their hands for each leg, to a maximum of 30 cm.

7. Le résultat obtenu au test de flexion du tronc vers l'avant est déterminé par la distance que les cadets peuvent atteindre lors de l'exécution du mouvement et ce, pour chaque jambe, jusqu'à un maximum de 30 cm.

8. Results are to be recorded on the Cadet Fitness Assessment and Incentive Level Results located at CATO 14-18, Annex B, Appendix 3.

8. Les résultats doivent être consignés sur le document Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation », qui figure à l'annexe B, appendice 3 de l'OAIC 14-18.

CADET FITNESS ASSESSMENT INCENTIVE PROGRAM

GENERAL

1. The Cadet Fitness Assessment Incentive Program is a tool used to recognize cadet achievements in personal fitness.

2. This Annex will provide the criteria for awarding Cadet Fitness Assessment Incentive Levels.

INCENTIVE LEVEL DESCRIPTION

3. The Cadet Fitness Assessment Incentive Program identifies the cadet's level of achievement in personal fitness and includes the following four incentive levels:

- a. Bronze;
- b. Silver;
- c. Gold; and
- d. Excellence.

4. The fitness-area tests for the Cadet Fitness Assessment Incentive Program are to be conducted IAW CATO 14-18, Annex A, to include:

- a. the cardiovascular component, to include the 20-m Shuttle Run Test;

LE VOLET « MOTIVATION » DU PROGRAMME D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

INFORMATIONS GÉNÉRALES

1. Le volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets sert à récompenser les réalisations des cadets dans le cadre de leur entraînement physique personnel.

2. On retrouve dans cette annexe les critères d'attribution des différents niveaux du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets.

DESCRIPTION DES NIVEAUX DU VOLET « MOTIVATION »

3. Le volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets détermine le niveau d'accomplissement des cadets dans le cadre de leur entraînement physique personnel et comprend les quatre niveaux suivants :

- a. bronze;
- b. argent;
- c. or; et
- d. excellence.

4. Les tests pour chaque composante du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets doivent être menés conformément à l'OAIC 14-18, annexe A, qui comprend l'évaluation des composantes suivantes :

- a. la composante cardiovasculaire (notamment le test de course navette de 20 m);

b. the muscular strength component, to include:

- (1) the curl-up, and
- (2) the push-up; and

c. the muscular flexibility component, to include:

- (1) the shoulder stretch, and
- (2) the back-saver sit and reach.

5. Cadet Fitness Assessment results will be validated by the assessment supervisor using the healthy fitness zone (HFZ) criteria located at Appendix 1 Cadet Fitness Assessment Incentive Level Standards – Males and Appendix 2 Cadet Fitness Assessment Incentive Level Standards – Females. Individual cadet results can be tabulated using the Cadet Fitness Assessment and Incentive Level Results located at Appendix 3. Individual cadet results can be collected and tabulated as a team using the Cadet Fitness Assessment and Incentive Level Team Results located at Appendix 4.

6. A Cadet Fitness Assessment Incentive Level is awarded as per the following:

- a. the lowest incentive level result from the four muscular strength and muscular flexibility tests shall be disregarded; and
- b. the overall incentive level shall correspond with the remaining lowest achieved incentive level from all three

b. la composante force musculaire, notamment :

- (1) les demi-redressements assis, et
- (2) les pompes; et

c. la composante flexibilité musculaire (au moins deux des trois options suivantes) :

- (1) l'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule, et
- (2) la flexion du tronc vers l'avant.

5. Les résultats obtenus à l'Évaluation de la condition physique des cadets devront être validés par le superviseur en fonction des critères de la Zone de bonne condition physique (ZBCP) que l'on retrouve à l'appendice 1, Normes des niveaux du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets - garçons, et à l'appendice 2, Normes des niveaux du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets - filles. Les résultats individuels des cadets peuvent être calculés grâce au tableau Résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau du volet « motivation » à l'appendice 3. Les résultats individuels des cadets peuvent être recueillis et présentés sous forme de tableau pour une équipe à l'aide du tableau Résultats par équipe de l'Évaluation de la condition physique et de motivation des cadets à l'appendice 4.

6. Un niveau pour le volet « motivation » est accordé en fonction des critères suivants :

- a. le résultat le plus faible obtenu pour le volet « motivation » aux quatre tests de force musculaire et de flexibilité musculaire doit être ignoré; et
- b. le niveau global pour le volet « motivation » doit correspondre aux autres résultats les plus faibles obtenus

fitness components.

aux trois composantes de la condition physique.

7. The cadet must achieve the minimum for the HFZ (Bronze) in the cardiovascular component in order to be awarded an overall incentive level because cardiovascular endurance is the most important component of fitness.

7. Les cadets doivent obtenir le niveau minimal de la ZBCP (Bronze) à la composante cardiovasculaire pour se voir accorder un niveau global pour le volet « motivation », puisque l'endurance cardiovasculaire est la composante la plus importante de la condition physique.

8. Example 1: Cadet receives Silver in the 20-m Shuttle Run Test, Excellence in curl-ups, Silver in push-ups, Excellence in the Shoulder Stretch, and Bronze in the Back-Saver Sit and Reach. The Bronze result is disregarded. The cadet receives a Silver incentive level.

8. Exemple 1 : Un cadet obtient le niveau Argent au test de course navette de 20 m, le niveau Excellence aux demi-redressements assis, le niveau Argent aux pompes, le niveau Excellence à l'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule et le niveau Bronze à la flexion du tronc vers l'avant. Le niveau Bronze est ignoré. Le cadet obtient un niveau Argent pour le volet « motivation ».

9. Example 2: Cadet receives Bronze in the 20-m Shuttle Run Test, Excellence in curl-ups, Excellence in push-ups, Nil in the Shoulder Stretch, and Bronze in the Back-Saver Sit and Reach. The Nil result is disregarded. The cadet receives a Bronze incentive level.

9. Exemple 2 : Un cadet obtient le niveau Bronze au test de course navette de 20 m, le niveau Excellence aux demi-redressements assis, le niveau Excellence aux pompes, le niveau Nil à l'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule et le niveau Bronze à la flexion du tronc vers l'avant. Le niveau Nil est ignoré. Le cadet obtient un niveau Bronze pour le volet « motivation ».

10. Example 3: Cadet receives Nil in the 20-m Shuttle Run Test, Silver in curl-ups, Silver in push-ups, Excellence in the Shoulder Stretch, and Excellence in the Back-Saver Sit and Reach. One of the Silver results is disregarded. The cadet receives no incentive level (the overall incentive level cannot be higher than the incentive level achieved for the 20-m Shuttle Run Test).

10. Exemple 3 : Un cadet obtient le niveau Nil au test de course navette de 20 m, le niveau Argent aux demi-redressements assis, le niveau Argent aux pompes, le niveau Excellence à l'étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule et le niveau Excellence à la flexion du tronc vers l'avant. Le cadet n'obtient pas de niveau pour le volet « motivation » (le niveau global ne peut être supérieur au niveau obtenu au test de course navette de 20 m).

11. Each time cadets attempt the Cadet Fitness Assessment the results are to be tabulated to determine if they qualify for an incentive level. Cadets who achieve a Cadet Fitness Assessment Incentive Level are considered to be in the HFZ.

11. Chaque fois que les cadets se soumettent à une Évaluation de la condition physique des cadets, il faut calculer leur pointage afin de déterminer s'ils se qualifient ou non pour un niveau. Les cadets qui se voient attribuer un niveau dans le cadre du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets sont considérés comme étant dans la ZBCP.

CADET FITNESS ASSESSMENT INCENTIVE LEVEL STANDARDS – MALE

20-m Shuttle Run Test					Curl-Up (no. completed)				Push-Up (no. completed)			
Age	Bronze	Silver	Gold	Exc.	Bronze	Silver	Gold	Exc.	Bronze	Silver	Gold	Exc.
12	32–44	45–57	58–71	72 +	18–23	24–29	30–35	36 +	10–12	13–15	16–19	20 +
13	41–54	55–68	69–82	83 +	21–26	27–32	33–39	40 +	12–15	16–19	20–24	25 +
14	41–54	55–68	69–82	83 +	24–30	31–37	38–44	45 +	14–18	19–23	24–29	30 +
15	51–64	65–78	79–93	94 +	24–30	31–38	39–46	47 +	16–21	22–27	28–34	35 +
16	61–71	72–82	83–93	94 +	24–30	31–38	39–46	47 +	18–22	23–28	29–34	35 +
17	61–75	76–90	91–105	106 +	24–30	31–38	39–46	47 +	18–22	23–28	29–34	35 +
18	72–82	83–93	94–105	106 +	24–30	31–38	39–46	47 +	18–22	23–28	29–34	35 +
Back Saver Sit and Reach (in cm)					Shoulder Stretch							
Age	Bronze	Silver	Gold	Exc.	Bronze	Silver	Gold	Exc.				
12	20	20	20	20	Cadets must be able to touch their fingertips together behind their back on both the right and left sides.							
13	20	20	20	20								
14	20	20	20	20								
15	20	20	20	20								
16	20	20	20	20								
17	20	20	20	20								
18	20	20	20	20								

Figure B1-1 Cadet Fitness Assessment Incentive Level Standards – Male

Note. Created by Director Cadets 3, 2009, Ottawa, ON: Department of National Defence. [Based on *FITNESSGRAM* Standards for Healthy Fitness Zone (HFZ).]

NORMES DES NIVEAUX DU VOLET « MOTIVATION » DU PROGRAMME D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS – GARÇONS

Le test de course navette de 20 m					Demi-redressement assis (nombre de redressements effectués)				Pompes (nombre de pompes effectuées)			
Âge	Bronze	Argent	Or	Exc.	Bronze	Argent	Or	Exc.	Bronze	Argent	Or	Exc.
12	32–44	45–57	58–71	72 +	18–23	24–29	30–35	36 +	10–12	13–15	16–19	20 +
13	41–54	55–68	69–82	83 +	21–26	27–32	33–39	40 +	12–15	16–19	20–24	25 +
14	41–54	55–68	69–82	83 +	24–30	31–37	38–44	45 +	14–18	19–23	24–29	30 +
15	51–64	65–78	79–93	94 +	24–30	31–38	39–46	47 +	16–21	22–27	28–34	35 +
16	61–71	72–82	83–93	94 +	24–30	31–38	39–46	47 +	18–22	23–28	29–34	35 +
17	61–75	76–90	91–105	106 +	24–30	31–38	39–46	47 +	18–22	23–28	29–34	35 +
18	72–82	83–93	94–105	106 +	24–30	31–38	39–46	47 +	18–22	23–28	29–34	35 +
Flexion du tronc vers l'avant (en cm)					Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule							
Âge	Bronze	Argent	Or	Exc.	Bronze	Argent	Or	Exc.				
12	20	20	20	20	Les cadets doivent être en mesure de joindre le bout des doigts derrière leur dos et ce, des deux côtés.							
13	20	20	20	20								
14	20	20	20	20								
15	20	20	20	20								
16	20	20	20	20								
17	20	20	20	20								
18	20	20	20	20								

Figure B1-1 Normes des niveaux du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets – Garçons

Remarque : Créé par le Directeur Cadets 3, 2009, Ottawa, Ont. Ministère de la Défense nationale. [Basé sur la zone de bonne condition physique (ZBCP) du FITNESSGRAM.]

CADET FITNESS ASSESSMENT INCENTIVE LEVEL STANDARDS – FEMALE

	20-m Shuttle Run Test				Curl-Up (no. completed)				Push-Up (no. completed)			
Age	Bronze	Silver	Gold	Exc.	Bronze	Silver	Gold	Exc.	Bronze	Silver	Gold	Exc.
12	15–22	23–31	32–40	41 +	18–21	22–26	27–31	32 +	7–8	9–11	12–14	15 +
13	23–31	32–40	41–50	51 +	18–21	22–26	27–31	32 +	7–8	9–11	12–14	15 +
14	23–31	32–40	41–50	51 +	18–21	22–26	27–31	32 +	7–8	9–11	12–14	15 +
15	32–37	38–43	44–50	51 +	18–22	23–28	29–34	35 +	7–8	9–11	12–14	15 +
16	32–40	41–50	51–60	61 +	18–22	23–28	29–34	35 +	7–8	9–11	12–14	15 +
17	41–46	47–53	54–60	61 +	18–22	23–28	29–34	35 +	7–8	9–11	12–14	15 +
18	41–50	51–60	61–71	72 +	18–22	23–28	29–34	35 +	7–8	9–11	12–14	15 +
	Back Saver Sit and Reach (in cm)				Shoulder Stretch							
Age	Bronze	Silver	Gold	Exc.	Bronze	Silver	Gold	Exc.				
12	25	25	25	25	Cadets must be able to touch their fingertips together behind their back on both the right and left sides.							
13	25	25	25	25								
14	25	25	25	25								
15	30	30	30	30								
16	30	30	30	30								
17	30	30	30	30								
18	30	30	30	30								

Figure B2-1 Cadet Fitness Assessment Incentive Level Standards – Female

Note. Created by Director Cadets 3, 2009, Ottawa, ON: Department of National Defence. [Based on *FITNESSGRAM* Standards for Healthy Fitness Zone (HFZ).]

**NORMES DES NIVEAUX DU VOLET « MOTIVATION » DU PROGRAMME D'ÉVALUATION
DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS – FILLES**

Le test de course navette de 20 m					Demi-redressement assis (nombre de redressements effectués)				Pompes (nombre de pompes effectuées)			
Âge	Bronze	Argent	Or	Exc.	Bronze	Argent	Or	Exc.	Bronze	Argent	Or	Exc.
12	15–22	23–31	32–40	41 +	18–21	22–26	27–31	32 +	7–8	9–11	12–14	15 +
13	23–31	32–40	41–50	51 +	18–21	22–26	27–31	32 +	7–8	9–11	12–14	15 +
14	23–31	32–40	41–50	51 +	18–21	22–26	27–31	32 +	7–8	9–11	12–14	15 +
15	32–37	38–43	44–50	51 +	18–22	23–28	29–34	35 +	7–8	9–11	12–14	15 +
16	32–40	41–50	51–60	61 +	18–22	23–28	29–34	35 +	7–8	9–11	12–14	15 +
17	41–46	47–53	54–60	61 +	18–22	23–28	29–34	35 +	7–8	9–11	12–14	15 +
18	41–50	51–60	61–71	72 +	18–22	23–28	29–34	35 +	7–8	9–11	12–14	15 +
Flexion du tronc vers l'avant (en cm)					Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule							
Âge	Bronze	Argent	Or	Exc.	Bronze	Argent	Or	Exc.				
12	25	25	25	25	Les cadets doivent être en mesure de joindre le bout des doigts derrière leur dos et ce, des deux côtés.							
13	25	25	25	25								
14	25	25	25	25								
15	30	30	30	30								
16	30	30	30	30								
17	30	30	30	30								
18	30	30	30	30								

Figure B2-1 Normes des niveaux du volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets – Filles

Remarque : Créé par le Directeur Cadets 3, 2009, Ottawa, Ont. Ministère de la Défense nationale. [Basé sur la zone de bonne condition physique (ZBCP) du FITNESSGRAM.]

CADET FITNESS ASSESSMENT AND INCENTIVE LEVEL RESULTS

Name: _____ Age: _____ Gender: M / F

Date: _____

		INCENTIVE LEVEL				
		Nil	Bronze	Silver	Gold	Excellence
RESULTS						
Cardiovascular						
20-m Shuttle Run Test (# of laps)						
Muscular Strength						
Curl-Up (#)						
Push-Up (#)						
Muscular Flexibility						
Shoulder Stretch (yes/no)	Right: Y / N					
	Left: Y / N					
Back-Saver Sit and Reach (cm)	Right:					
	Left:					
Overall Incentive Level Calculation:						
<p>1. Disregard the lowest incentive level result from the four muscular strength and muscular flexibility tests (<i>Note: the 20-m Shuttle Run Test results shall not be disregarded</i>).</p> <p>2. The overall incentive level shall correspond with the remaining lowest achieved incentive level from all three fitness components.</p>						
Overall Incentive Level Achieved						

Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »

Nom : _____ Âge : _____ Sexe : H / F

Date : _____

		NIVEAU				
		Nil	Bronze	Argent	Or	Excellence
RÉSULTATS						
Cardiovasculaire						
Le test de course navette de 20 m (nombre d'allers-retours)						
Force musculaire						
Demi-redressements assis (nombre)						
Pompes (nombre)						
Flexibilité musculaire						
Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule (oui/non)	Droite : O / N					
	Gauche : O / N					
Flexion du tronc vers l'avant (cm)	Droite :					
	Gauche :					
Calcul du niveau global pour le volet « motivation » :						
<p>1. Ignorer le résultat le plus faible obtenu pour le volet « motivation » aux quatre tests de force musculaire et de flexibilité musculaire (<i>Remarque</i> : Les résultats obtenus au test de course navette de 20 m ne doivent pas être ignorés).</p> <p>2. Le niveau global pour le volet « motivation » doit correspondre aux autres résultats les plus faibles obtenus aux trois composantes de la condition physique.</p>						
Indice de motivation global obtenu						

CADET FITNESS ASSESSMENT AND INCENTIVE LEVEL TEAM RESULTS

Name	Age	Sex (M/F)	20-Metre Shuttle Run		Curl-Up		Push-Up		Shoulder Stretch		Back-Saver Sit and Reach		Overall Incentive Level (IL)*
			# laps	IL	#	IL	#	IL	R:Y/N L:Y/N	IL	R(cm) L(cm)	IL	
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													

***Overall Incentive Level Calculation:**

1. Disregard the lowest incentive level result from the four muscular strength and muscular flexibility tests (*Note: the 20-m Shuttle Run Test results shall not be disregarded*).
2. The overall incentive level shall correspond with the remaining lowest achieved incentive level from all three fitness components.

Résultats par équipe de l'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets

Nom	Âge	Sexe (H/F)	Course navette de 20 m		Demi-redressements assis		Pompes		Étirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule		Flexion du tronc vers l'avant		Indice de motivation (IM)* global
			No. d'allers-retours	IM	No.	IM	No.	IM	D:O/N G:O/N	IM	D(cm) G(cm)	IM	
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													

*Calcul du niveau global pour le volet « motivation » :

1. Ignorer le résultat le plus faible obtenu pour le volet « motivation » aux quatre tests de force musculaire et de flexibilité musculaire (*Remarque* : Les résultats obtenus au test de course navette de 20 m ne doivent pas être ignorés).
2. Le niveau global pour le volet « motivation » doit correspondre aux autres résultats les plus faibles obtenus aux trois composantes de la condition physique.