

Évaluation de la condition physique

Consignes pour l'évaluation de la condition physique

**** Prendre note que l'évaluation de la condition physique est **valide pour une période d'un an**. Au-delà de ce délai, une nouvelle évaluation devra être réalisée avant de procéder à l'entrevue de validation ****

Si vous souhaitez déposer une demande en reconnaissance des acquis et des compétences (RAC) pour les compétences d'éducation physique, il est obligatoire de faire évaluer votre condition physique. Deux options s'offrent à vous :

1. Évaluation en présentiel

Vous pouvez faire évaluer votre condition physique par un éducateur physique, un kinésologue ou toute personne détenant un baccalauréat en intervention sportive ou en activité physique. Ces professionnels se retrouvent notamment dans des centres d'entraînement, des établissements scolaires ou d'autres milieux spécialisés. Les frais liés à cette évaluation varient selon l'établissement choisi et sont à la charge de la personne candidate.

2. Évaluation à distance

Vous pouvez également opter pour une évaluation en visioconférence (TEAMS) avec le ou la spécialiste de contenu. Cette évaluation, d'une durée d'environ 1 h, se déroule en temps réel et les frais associés sont de 60 \$.

Si vous choisissez une évaluation en présentiel, vous pourrez transmettre ce document en même temps que votre dossier complet à l'adresse suivante : rac@cegepgim.ca.

La personne professionnelle responsable de l'évaluation devra consigner les résultats dans les pages suivantes, inscrire ses coordonnées et apposer sa signature.

Dès la réception de vos documents, une personne du service de la RAC du cégep de la Gaspésie et des Îles communiquera avec vous afin de vous informer des prochaines étapes de la démarche.

Identification du participant

Nom :	Prénom :
Adresse :	
Tél. :	Courriel :

Fiche d'évaluation de la condition physique

Déterminants	Tests	Résultats
Endurance aérobie	Test de Cooper 12 minutes (course/marche/nage) Page 3	Cote :
		Distance :
Endurance musculaire	Pompes Page 4	Cote :
		Résultat :
	Test de la chaise* Page 5	Cote :
		Résultat :
	Test de planche ou demi-redressements du tronc (au choix) Pages 6 et 7	Cote :
		Résultat :
Flexibilité	Flexion du tronc Page 8	Cote : 1 ^{er} essai : 2 ^e essai :
		Résultat :

*Ne pas faire le test de chaise en cas de douleur aux genoux

Signature de l'administrateur : _____

Coordonnées : _____

Date : _____

Test de Cooper de 12 minutes

Ce test consiste à calculer la distance que vous pouvez parcourir en joggant (ou en marchant, si vous ne pouvez pas garder le rythme du jogging tout au long du parcours) pendant 12 minutes. Pour faire ce test, il faut un chronomètre et le parcours doit être plat sur une distance connue ou pouvant être mesurée.

Débuter par 5 à 10 minutes d'échauffement à une intensité basse. Afin de trouver le bon rythme de course et vous familiariser avec la distance que vous pouvez parcourir en 12 minutes, il est préférable de faire d'abord un essai témoin, quelques jours avant le test.

Une fois le test terminé, inscrivez dans le tableau au bas de la page, la distance parcourue. Puis reportez-vous au tableau ci-dessous pour connaître votre niveau d'endurance aérobie.

	Hommes - Endurance aérobie			
Cote	< 30 ans	30-39 ans	40-49 ans	50 ans +
Supérieure	> 2800 m	> 2700 m	> 2600 m	> 2500 m
Très élevée	2700-2800 m	2600-2700 m	2500-2600 m	2400-2500 m
Élevée	2500-2600 m	2400-2500 m	2300-2400 m	2200-2300 m
Moyenne (norme santé minimale)	2200-2400 m	2200-2300 m	2100-2200 m	2000-2100 m
Faible	1900-2100 m	1900-2100 m	1800-2000 m	1700-1900 m
Très faible	< 1900 m	< 1900 m	> 1800 m	> 1700 m

	Femmes - Endurance aérobie			
Cote	< 30 ans	30-39 ans	40-49 ans	50 ans +
Supérieure	> 2400 m	> 2300 m	> 2200 m	> 2100 m
Très élevée	2300-2400 m	2200-2300 m	2100-2200 m	2000-2100 m
Élevée	2100-2200 m	2000-2100 m	1900-2000 m	1800-1900 m
Moyenne (norme santé minimale)	1900-2000 m	1800-1900 m	1700-1800 m	1600-1700 m
Faible	1500-1800 m	1600-1700 m	1400-1600 m	1400-1500 m
Très faible	< 1500 m	< 1500 m	> 1400 m	> 1400 m

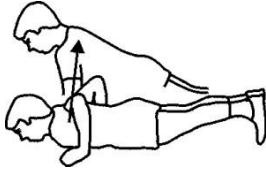
Source : Chevalier, R. (2014). *À vos marques, prêts, santé!* Montréal.

Test de pompes

Position

Hommes : En appui sur les mains et les pieds

Femmes : En appui sur les mains et les genoux.



Étendez-vous sur le ventre en appui sur les mains (distantes de la largeur des épaules) et sur les pieds ou les genoux (collés ensemble), puis sans plier le dos faites une extension complète des bras. Revenez à la position initiale, le dos toujours droit, jusqu'à ce que le menton touche le tapis. Respirer normalement. Exécuter correctement le plus grand nombre possible de pompes sans limite de temps. Le test prend fin quand vous n'arrivez plus à exécuter correctement les mouvements après deux essais consécutifs. Il n'y a pas de limites de temps.

Hommes - Endurance aérobie					
Cote	< 19 ans	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50 ans +
Très élevée	> 38	> 35	> 29	> 21	> 20
Élevée	29-38	29-35	22-29	17-21	13-16
Moyenne	23-28	22-28	17-21	13-16	10-12
Faible	18-22	17-21	12-16	10-12	7-9
Très faible	< 18	< 17	< 12	< 10	< 7

Femmes - Endurance aérobie					
Cote	< 19 ans	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50 ans +
Très élevée	> 32	> 29	> 26	> 23	> 20
Élevée	25-32	21-29	20-26	15-23	11-20
Moyenne	18-24	15-20	13-19	11-14	7-10
Faible	12-17	10-14	8-12	5-10	2-6
Très faible	< 12	< 10	< 8	< 5	< 2

Source : Chevalier, R. (2014). *À vos marques, prêts, santé!* Montréal. p 79.

Test de la chaise*

Ce test mesure l'endurance des muscles du devant de la cuisse (quadriceps). Adossez-vous au mur, les pieds écartés à la largeur du bassin, les genoux pliés à un angle de 90 degrés comme si vous étiez assis. Tenez la position le plus longtemps possible (en seconde). Le test se termine dès que votre bassin commence à bouger.

	Endurance statique des quadriceps	
Cote	Hommes	Femmes
Très élevée	> 200 sec	> 160 sec
Élevée	159-200 sec	117-160 sec
Moyenne	99-158 sec	77-116 sec
Faible	69-98 sec	57-76 sec
Très faible	< 69 sec	< 57 sec



Source : Chevalier, R. (2014). *À vos marques, prêts, santé!* Montréal. p 80.

***Ne pas faire le test de chaise en cas de douleur aux genoux**

Tests pour l'endurance des abdominaux

Au choix, faire passer le test de planche ou le test des demi-redressements du tronc

Test de la planche

Ce test évalue l'endurance statique des muscles centraux. Vous avez besoin d'un chronomètre. Installez-vous en position de planche faciale en appui sur vos avant-bras et vos orteils (voir la photo). Tout en maintenant le corps droit et immobile, tenez la position le plus longtemps possible. Dès que le dos se cambre ou que les avant-bras ou les pieds bougent, le test est terminé.



Résultats hommes et femmes	
Cote	Durée en secondes
Très élevée	> 200 sec
Élevée	120-200 sec
Moyenne	80-119 sec
Faible	40-79 sec
Très faible	< 40 sec

Source : Chevalier, R. (2014). *À vos marques, prêts, santé!* Montréal. Section Mon lab, consultée en ligne.

Test des demi-redressements du tronc

Ce test mesure l'endurance des muscles des abdominaux. Pour l'effectuer, allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps et les genoux légèrement écartés et fléchis de façon que le bas du dos soit bien plaqué sur le sol. Pointez le menton vers la poitrine et redressez le tronc en faisant glisser les mains jusqu'aux rotules, ce qui permet aux omoplates de se détacher complètement du sol ; expirer pendant cette phase de l'exercice. Puis revenez au sol. Il est très important d'expirer pendant la levée du tronc. **Faites le maximum de répétition pendant 60 secondes.** Vous pouvez ralentir la cadence ou vous arrêter quelques secondes : il s'agit d'une évaluation, pas d'une compétition. Quand vous n'arrivez plus à détacher complètement les omoplates, le test est terminé.



Hommes – Endurance musculaire			
Cote	18-29 ans	30-39 ans	40-49 ans
Très élevée	> 74	> 59	> 49
Élevée	61-74	51-59	41-49
Moyenne	46-60	41-50	26-40
Faible	31-45	26-40	16-25
Très faible	< 31	< 26	<16

Femmes – Endurance musculaire			
Cote	18-29 ans	30-39 ans	40-49 ans
Très élevée	> 59	> 49	> 39
Élevée	51-59	41-49	31-39
Moyenne	41-50	26-40	16-30
Faible	26-40	16-25	5-15
Très faible	< 26	< 16	<5

Source : Chevalier, R. (2014). *À vos marques, prêts, santé!* Montréal. p 77.

Test flexion du tronc

Ce test permet d'évaluer la flexibilité de la région lombaire et des muscles ischiojambiers. Asseyez-vous, les jambes tendues, les pieds appuyés au mur et espacés à une distance de la largeur des épaules. Penchez le tronc lentement vers l'avant, sans plier les genoux, et tenez la position d'étirement maximal sans douleur pendant 2 à 3 secondes. Deux essais sont permis.



Position atteinte	Degré de flexibilité - Cote
Les paumes des mains touchent le mur.	Très élevé
Les poings touchent le mur.	Élevé
Le bout des doigts touche le mur.	Moyen
Le bout des doigts ne touche pas le mur.	Faible
Le bout des doigts n'atteint pas la cheville.	Très faible

Source : Chevalier, R. (2014). *À vos marques, prêts, santé!* Montréal. p 83.