

# Test de Fitness de l'Armée pour le recrutement TFA

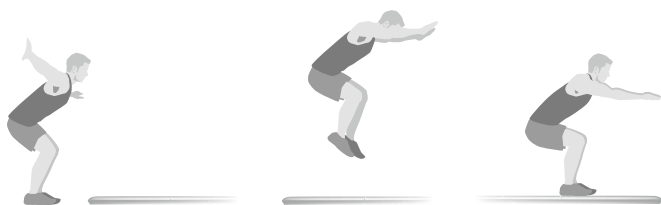
**HEFSM**  
Haute école  
fédérale  
de sport  
Macolin

Le TFA évalue la capacité de performance physique des participants et participantes lors du recrutement de l'armée suisse. Cinq disciplines (facteurs de performance) sont mesurées:

1. Saut en longueur sans élan (force explosive des jambes)
2. Jet du ballon lourd (force explosive des bras)
3. Équilibre sur une jambe (équilibre)
4. Test global de la force du tronc (stabilité du tronc)
5. Course d'endurance progressive (performances d'endurance)

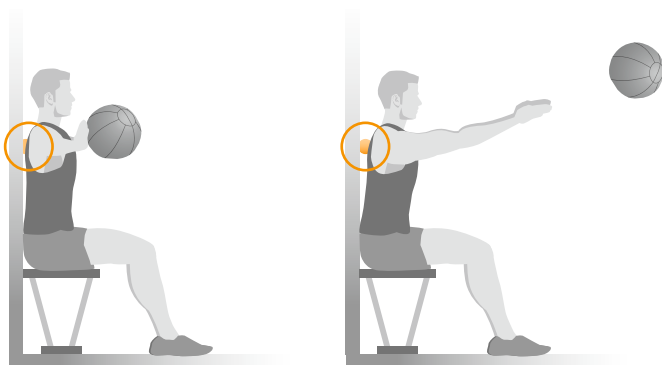
## 1. Saut en longueur sans élan

Saut en longueur sans élan, départ depuis le sol de la salle et atterrissage sur un tapis: on mesure la distance séparant la ligne de départ du point de contact le plus en arrière du corps à l'atterrissage.



## 2. Jet du ballon lourd

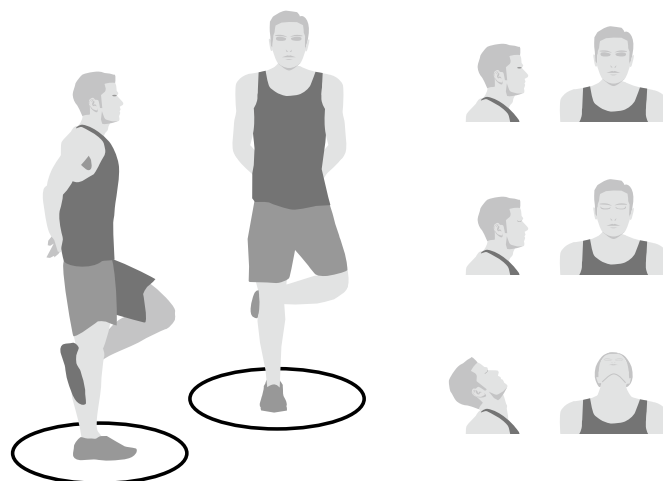
Jet d'un ballon lourd de 2 kg depuis la position assise: on mesure la distance entre le mur situé derrière le banc suédois et le point d'impact au sol de la balle.



## 3. Equilibre sur une jambe

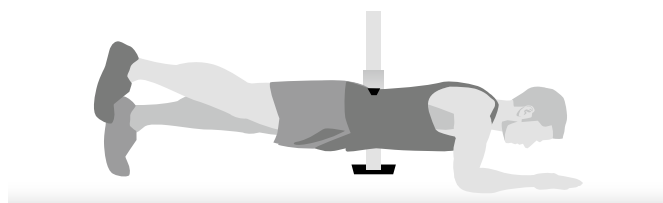
Le participant ou la participante ferme les yeux au bout de 10 secondes. 10 secondes plus tard, toujours avec les yeux fermés, il ou elle doit basculer la tête en arrière jusqu'à la nuque. On mesure la durée de la station jusqu'à la perte d'équilibre, pour la jambe gauche et pour la jambe droite.

Le résultat est calculé comme suit: durée de la station sur la jambe gauche plus durée de la station sur la jambe droite (60 secondes maximum par jambe).



## 4. Test global de la force du tronc

Depuis la position de départ illustrée ci-dessous (appui sur les avant-bras), le participant ou la participante soulève alternativement le pied gauche et le pied droit d'une demi-longueur de pied, au rythme d'une seconde par mouvement. On mesure la durée jusqu'à l'arrêt de l'exercice.



## 5. Course d'endurance progressive

La course d'endurance peut avoir lieu en plein air sur un anneau d'athlétisme ou en en salle sur une piste de 20 m sous forme de course navette. Les deux tests ont des valeurs d'évaluation différentes. Comme pour le test «Conconi», le rythme de course est donné par un signal acoustique. La vitesse initiale est de 8,5 km/h et elle augmente tous les 200 m de 0,5 km/h. Le chronomètre est arrêté dès que le participant ou la participante ne peut plus tenir le rythme.



### Tableau d'attribution des points par discipline lors du TFA pour le recrutement

Le nombre maximal de points par discipline est de 25. Le nombre maximal de points au total est de 125.

Points	Saut en longueur sans élan [m]	Jet du ballon lourd [m]	Equilibre sur une jambe [s]	Test global de la force du tronc [s]	Course d'endurance progressive [min:s]	Course d'endurance progressif sous forme de course navette sur 20 m [min:s]
20-25	2,60-2,85	7,50-8,50	58-100	190-290	16:38-19:42	12:15-15:30
16-19	2,40-2,59	6,70-7,49	47-57	130-189	13:56-16:37	10:27-12:14
13-15	2,25-2,39	6,10-6,69	41-46	100-129	11:22-13:55	8:59-10:26
7-12	1,95-2,24	4,90-6,09	29-40	40-99	6:21-11:21	5:12-8:58
1-6	1,65-1,94	4,10-4,89	11-28	5-39	1:00-6:20	1:00-5:11

Indépendamment de leurs performances aux différentes disciplines du TFA, qui ont une influence directe sur leur incorporation militaire, les participants et participantes peuvent recevoir une distinction honorant leur résultat global au test. Cette distinction est attribuée de manière différenciée en fonction du genre.

Nombre total de points au TFA (recrutement)	Distinction de sport militaire (DSM)	Diplôme	Récompense Macolin
Hommes	80	100	110
Femmes	55	75	85