



Directives techniques concernant le Test de Fitness de l'Armée TFA pour le recrutement



Sommaire

4 Informations générales

- 4 1 Informations
 - 4 1.1 Organisation
 - 5 1.2 Déroulement du test
-

7 Dispositions d'exécution

- 7 2.1 Poste 1: Saut en longueur sans élan
 - 10 2.2 Poste 2: Jet du ballon lourd
 - 13 2.3 Poste 3: Equilibre sur une jambe
 - 16 2.4 Poste 4: Test global de la force du tronc
 - 19 2.5 Poste 5a: Course d'endurance progressive (anneau d'athlétisme)
 - 22 2.6 Poste 5b: Course d'endurance progressive (navette sur 20 m)
-

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

26 Liste de matériel

Informations générales

1 Informations

La capacité de performance physique des conscrits et des femmes engagées volontaires est testée lors du recrutement au moyen du test de fitness de l'armée (TFA5), qui porte sur les cinq disciplines suivantes :

- Saut en longueur sans élan
- Jet du ballon lourd
- Equilibre sur une jambe
- Test global de la force du tronc
- Course d'endurance progressive

La condition physique des hommes et des femmes est évaluée selon le tableau d'attribution des points par discipline (cf.p.24) en vue de leur incorporation militaire. La distinction de sport militaire (DSM) est décernée à partir de 80 points pour les hommes et de 55 points pour les femmes pour autant qu'ils et elles aient effectué le test dans son intégralité.

1.1 Organisation

Les dispositions d'exécution de chaque discipline sont affichées à chaque poste. Les participants et participantes doivent porter les dossards pendant tout le test.

Ils n'ont pas le droit de s'exercer entre les postes.

Il faut au minimum 4 experts ou expertes sport (responsables de test) et 2 assistants ou assistantes pour réaliser le TFA. Le groupe est limité à 30 personnes.

Des assistants ou assistantes supplémentaires facilitent le contrôle/la saisie des résultats et accélèrent le déroulement du test.

1.2 Déroulement du test

Avant de débiter le TFA, les dossards sont distribués et les participants et participantes sont informés du déroulement du test. Le circuit en salle ainsi que le test d'endurance progressif en salle ou sur le terrain sont précédés d'un échauffement. On prévoit en principe 90 minutes pour le TFA lors du recrutement.

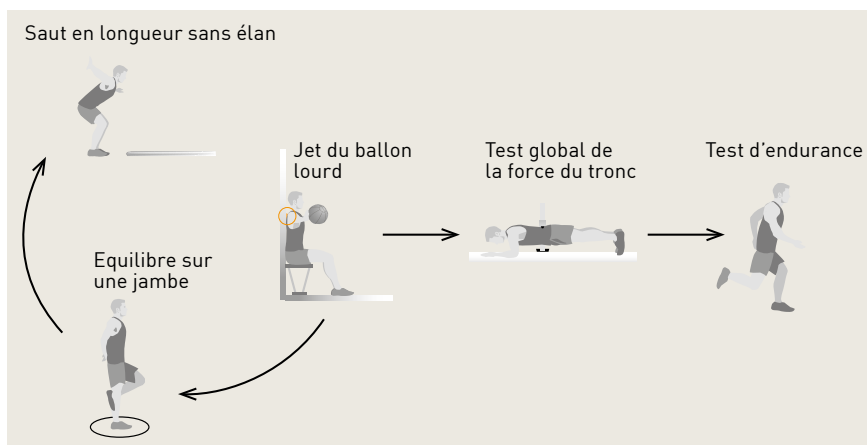
1.2.1 Echauffement

Un échauffement (dirigé) est effectué avant le test. Il dure de 10 à 15 minutes; environ 10 minutes sont consacrées au système cardio-vasculaire et environ 5 minutes à la mobilisation des articulations/à la gymnastique fonctionnelle.

1.2.2 Organisation du circuit en salle

On dispose 4 postes dans la salle:

- Saut en longueur sans élan
- Jet du ballon lourd
- Equilibre sur une jambe
- Test global de la force du tronc



Pour commencer, les participants et participantes, répartis en groupes de 10 au maximum, passent à tour de rôle les épreuves des postes 1 à 3. Ensuite, ils se retrouvent tous au poste 4 pour effectuer le test global de la force du tronc.

Un ou une responsable de test est placée à chaque poste; il ou elle donne aux participants et participantes des instructions concernant les règles et les dispositions d'exécution de la discipline à évaluer. Lorsque l'ensemble du groupe en a fini avec la discipline, les participants et participantes changent de poste, dans l'ordre de rotation prescrit. Si le poste suivant n'est pas libre, le groupe attend entre les deux postes (prévoir éventuellement un banc à cet effet). Les responsables restent toujours au même poste. Dès qu'un groupe a fait le tour des postes 1 à 3, il passe, avec le ou la responsable du dernier poste, au poste 4 pour effectuer le test global de la force du tronc. Le ou la quatrième responsable peut assumer la fonction de responsable du jour ou apporter son aide à un des postes. Lors du test global de la force du tronc, tous les responsables se regroupent pour récolter les données.

1.2.3 Test d'endurance

Le test d'endurance prend la forme d'une course d'endurance progressive. Il est effectué une fois que tous les participants et participantes ont fait le tour des postes en salle.

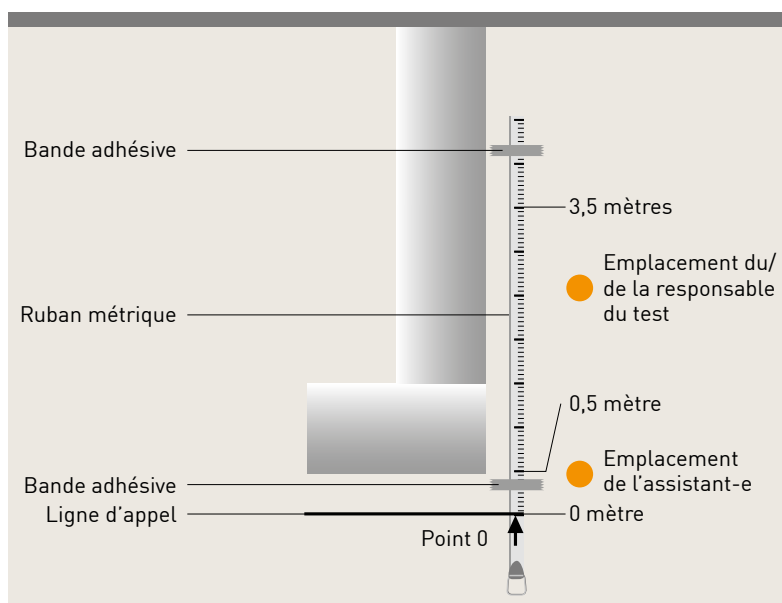
La course d'endurance progressive se décline en deux variantes. En principe, elle s'effectue sur piste à l'extérieur (poste 5a). Elle peut être réalisée en salle sous la forme d'une course navette sur 20 m (poste 5b) si les conditions atmosphériques sont telles qu'elles risquent de mettre la santé des participants et participantes en danger (p. ex. orages, très grand froid ou canicule) ou de pénaliser leurs performances (p. ex. glace, tempête de neige) ou s'il n'y a pas d'infrastructures adéquates.

Dispositions d'exécution

2.1 Poste 1: Saut en longueur sans élan

2.1.1 Installation

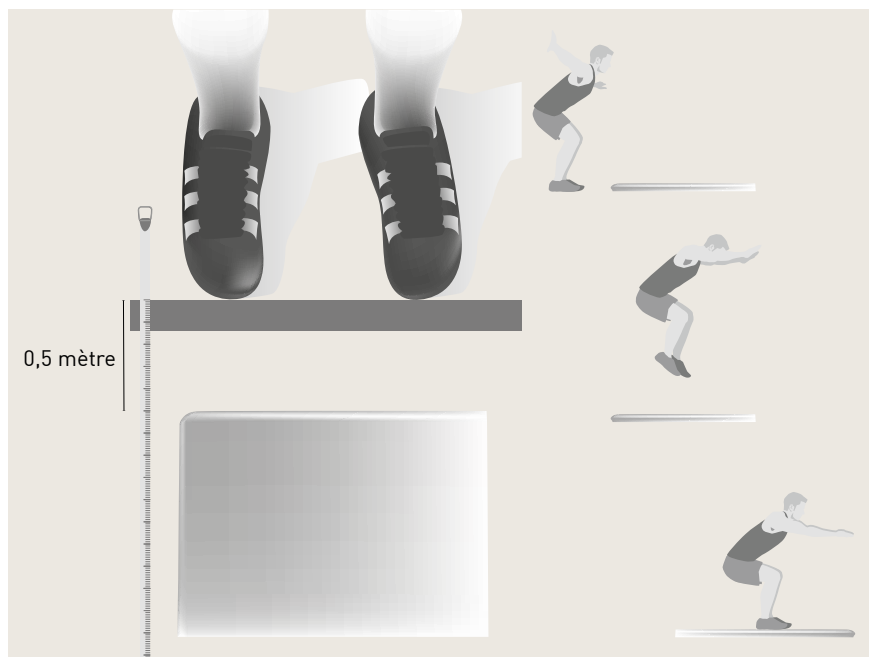
Marquer la ligne d'appel sur le sol de la salle de sport et fixer un ruban métrique de 3,5m de longueur au sol avec de la bande adhésive, perpendiculairement à la ligne d'appel. Le point 0 du ruban métrique correspond au bord antérieur de la ligne d'appel (bord tourné vers la personne qui saute). Le long du ruban métrique, juxtaposer (à 0,5m de la ligne d'appel pour prévenir tout risque de trébuchement) trois tapis de manière à recouvrir la surface de réception. Afin d'éviter un raccord de tapis dans la zone de réception prévisible, placer le premier tapis dans le sens de la largeur et les deux suivants dans le sens de la longueur. Pour éviter que les tapis ne glissent, appuyer le troisième et dernier tapis contre un mur.



2.1.2 Exécution

Le participant ou la participante doit sauter simultanément avec les deux jambes, à partir de la station debout. Il ou elle a le droit de se balancer, mais pas de sautiller avant de sauter. Les deux pieds doivent rester en contact avec le sol et ne pas empiéter sur la ligne d'appel. L'essai sera nul en cas d'empiètement. Le participant ou la participante doit sauter sur le couloir de tapis (le barème d'évaluation correspond à cette variante). Il est interdit de sauter à côté des tapis, notamment en raison du risque de blessure. La position de réception ne doit pas être maintenue, mais le participant ou la participante doit sortir par devant.

Conseil: Avant de sauter, le participant ou la participante devrait fléchir légèrement les genoux, contracter le corps, se pencher un peu en avant, puis s'élancer vigoureusement. Pour s'aider, il ou elle a le droit de balancer les bras vers l'avant lors du saut. Le saut s'effectue de manière groupée. Lors de l'atterrissage, il est conseillé d'aller chercher le plus loin possible vers l'avant sans pour autant perdre l'équilibre et tomber en arrière.



2.1.3 Essais

Le participant ou la participante dispose de trois essais. Le meilleur des trois est comptabilisé. Au moins un doit être valable.

Soit chaque participant ou participante fait les trois essais à la suite, soit tous les participants et participantes font leur premier essai, puis le deuxième et enfin le troisième (les pauses effectuées entre les sauts peuvent influencer les résultats, mais seulement de manière négligeable. Il n'est donc pas nécessaire de procéder à une évaluation différenciée).

2.1.4 Mesurage

Le saut est mesuré au centimètre près (arrondir le résultat suivant les règles mathématiques) entre le bord antérieur de la ligne d'appel et le point d'impact du corps le plus proche de la ligne d'appel sur le tapis (normalement le talon).

2.1.5 Contrôle

Le ou la responsable du test se trouve à l'emplacement hypothétique de l'atterrissage du participant ou de la participante. Il ou elle contrôle que le saut est exécuté correctement et s'assure en particulier que le participant ou la participante ne sautille pas avant le saut et qu'il ou elle n'empiète pas sur la ligne d'appel. Aussitôt après l'atterrissage, le ou la responsable marque le point de réception au moyen d'un bâton pour déterminer la longueur de saut.

Le résultat est soit immédiatement saisi électroniquement, soit consigné sur un formulaire d'évaluation pour être ensuite analysé électroniquement.

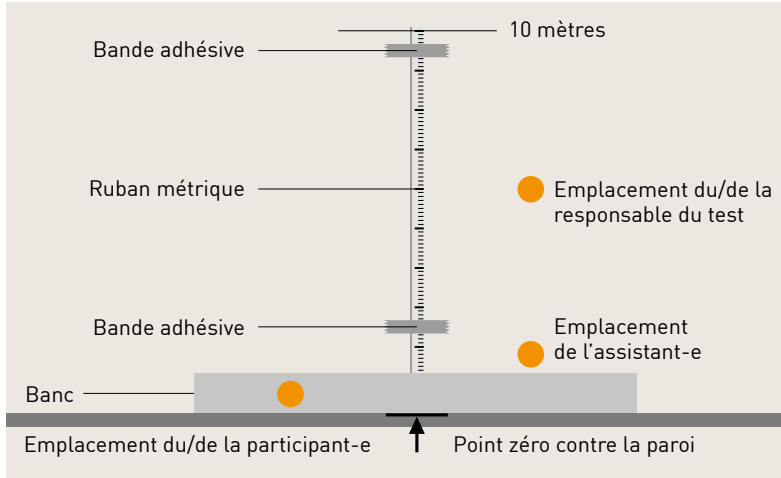
2.1.6 Matériel

Ruban métrique, bande adhésive, 3 petits tapis (7 cm), bâton de marquage, formulaire d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données.

2.2 Poste 2: Jet du ballon lourd

2.2.1 Installation

Disposer un banc suédois contre une paroi. La hauteur du banc à vide est de 37 à 38 cm. En charge, la hauteur d'assise en son milieu est de 35 à 36 cm. Fixer un ruban métrique d'une longueur de 10 m au sol avec de la bande adhésive, perpendiculairement à la paroi. Son point 0 correspond au bord de la paroi.



2.2.2 Exécution

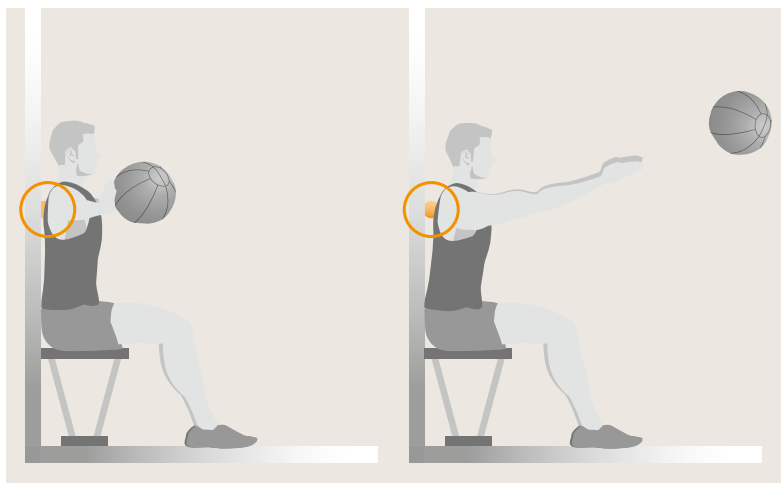
Le participant ou la participante est assise sur le banc suédois: ses fesses et son dos doivent toucher la paroi. Pour s'assurer que sa position est correcte, il ou elle doit presser contre la paroi une balle en mousse (balle de tennis soft) placée entre ses omoplates. Le ballon lourd (2 kg, $\varnothing$ 28 cm) est tenu à deux mains contre la poitrine, puis projeté en avant à partir de cette position. Le jet n'est pas valable si, pendant l'exécution du mouvement, les fesses quittent le banc, le dos se détache de la paroi (contrôler si la balle en mousse/balle de tennis soft bouge ou tombe) ou le ballon lourd n'est pas tenu à deux mains.

Conseil: Pour maintenir, lors du jet, le dos contre la paroi, le participant ou la participante doit pousser contre la paroi avec la force des jambes. Le ballon lourd doit être tenu fermement et lancé à un angle d'environ 45 degrés. Avant le jet, le participant devrait contracter le haut du corps (abdominaux) pour pouvoir lancer le ballon de manière explosive.

2.2.3 Essais

Le participant ou la participante dispose de trois essais. Le meilleur des trois est comptabilisé. Au moins un doit être valable.

Soit chaque participant ou participante fait les trois essais à la suite, soit tous les participants et participantes font leur premier essai, puis le deuxième et enfin le troisième (les pauses effectuées entre les jets peuvent influencer les résultats, mais seulement de manière négligeable. Il n'est donc pas nécessaire de procéder à une évaluation différenciée).



2.2.4 Mesurage

Le jet est mesuré au centimètre près (arrondir le résultat suivant les règles mathématiques), de la paroi au point d'impact du ballon (milieu du ballon).

2.2.5 Contrôle

Le ou la responsable du test se trouve à l'emplacement hypothétique de l'atterrissage du ballon lourd. Il ou elle vérifie que le jet est exécuté correctement et s'assure en particulier que les fesses ne quittent pas le banc, que le dos ne se détache pas de la paroi (la balle en mousse/balle de tennis soft ne doit ni bouger ni tomber) et que le ballon est lancé avec les deux mains en même temps. Dès que le jet a été exécuté, le ou

la responsable marque le point d'impact du ballon au moyen d'un bâton pour déterminer la longueur du jet. Le résultat est soit immédiatement saisi électroniquement, soit consigné sur un formulaire d'évaluation pour être ensuite analysé électroniquement.

Un assistant ou une assistante peut participer au contrôle du déroulement du test et/ou être appelée à consigner les résultats.

2.2.6 Matériel

Banc suédois, ruban métrique, bande adhésive, 2-3 ballons lourds (2 kg, ø28 cm), balle en mousse/balle de tennis soft, bâton de marquage, formulaire d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données.

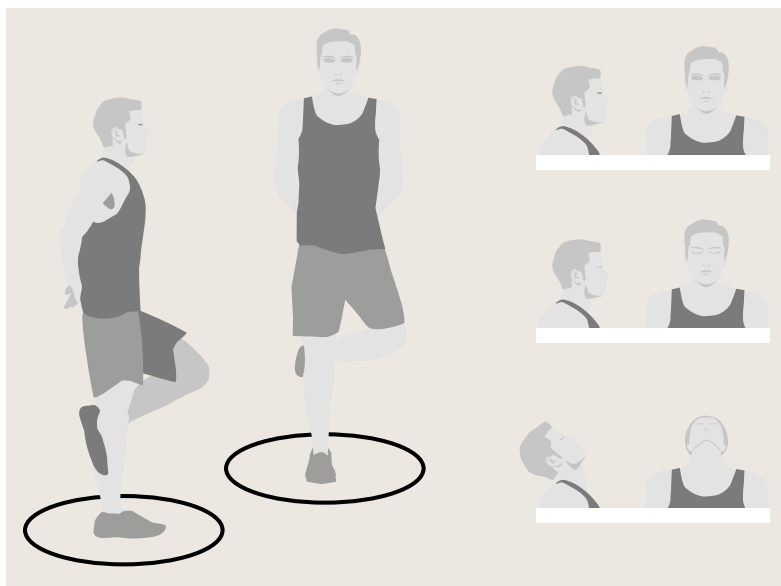
2.3 Poste 3: Equilibre sur une jambe

2.3.1 Installation

Placer un cerceau de gymnastique de 70 cm de diamètre sur un sol plat.

2.3.2 Exécution

Le participant ou la participante pose le pied gauche au milieu du cerceau. Le pied droit est placé dans le creux du genou de la jambe d'appui (jambe gauche). Le haut du corps est droit et la jambe d'appui tendue. Les mains sont jointes dans le dos. Le participant ou la participante adopte cette position au commandement «Prêt». Lorsqu'il ou elle a pris la position correcte, le signal «partez!» est donné et le chronométrage démarre. Au bout de 10 secondes, le participant ou la participante reçoit l'ordre de fermer les yeux; 10 secondes plus tard, il ou elle reçoit l'ordre de pencher la tête en arrière tout en gardant les yeux fermés. Au bout de 60 secondes, le test est interrompu et la durée maximale de 60 secondes est inscrite. Ensuite, le même test est répété avec la jambe droite.



Le chronomètre est arrêté dès l'instant où :

- le pied d'appui quitte le sol (seuls de petits déplacements avec le pied d'appui sans perte du contact avec le sol sont autorisés; les sautilllements sont interdits);
- le pied d'appui touche le cerceau;
- le deuxième pied perd le contact avec le creux du genou;
- les mains se séparent;
- les ordres ne sont plus suivis (le participant ou la participante rouvre les yeux ou relève la tête).

2.3.3 Essais

Un essai par jambe.

Les deux essais se font à la suite, sans pause entre deux.

2.3.4 Mesurage

Le résultat final correspond à la somme du temps obtenu en appui sur la jambe gauche et du temps obtenu en appui sur la jambe droite.

Le temps est mesuré au dixième de seconde près (arrondir le résultat suivant les règles mathématiques).

2.3.5 Contrôle

Avant de commencer, le ou la responsable du test explique clairement tous les critères d'interruption. A ce poste plus encore qu'aux autres, il est important que les participants et participantes qui attendent leur tour ne s'entraînent pas. Durant le test, le ou la responsable veille à établir le calme pour favoriser la concentration et donne les différents ordres («Fermez les yeux!» après 10 secondes, «Tête en arrière!» après 20 secondes). Il ou elle change sans cesse de position de manière à pouvoir observer les critères d'interruption. En s'éloignant un peu du participant ou de la participante, il ou elle peut par exemple s'assurer que la jambe d'appui est bien tendue; en s'en rapprochant et en changeant d'angle de vue, il ou elle peut voir si les yeux sont bien fermés. Dès qu'un participant ou une participante ne satisfait plus aux dispositions d'exécution du test, le ou la responsable enregistre le temps réalisé.

Le résultat est soit immédiatement saisi électroniquement, soit consigné sur un formulaire d'évaluation pour être ensuite analysé électroniquement.

Dans l'idéal, un ou une responsable chronomètre un participant ou une participante. Si le temps manque, il est possible de chronométrer deux personnes à la fois, avec deux chronomètres.

Un assistant ou une assistante peut participer au contrôle du déroulement du test et/ou être appelée à consigner les résultats.

Pour des informations supplémentaires, consulter la notice «Test d'équilibre sur une jambe lors du recrutement».

<https://www.baspo.admin.ch/fr/sport-dans-larmee-test-de-fitness-de-larmee-pour-le-recrutement>

2.3.6 Matériel

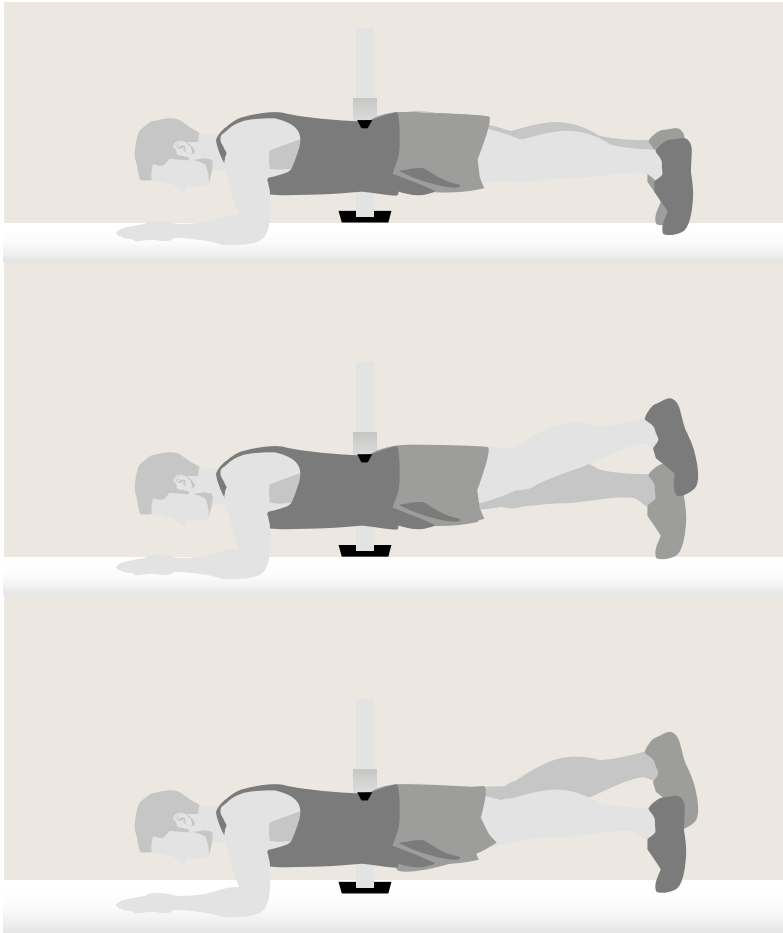
1 cerceau de gymnastique (ø 70 cm) par participant ou participante,
1-2 chronomètres, formulaire d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données..

2.4 Poste 4: Test global de la force du tronc

2.4.1 Installation

Placer un tapis de fitness par participant ou participante sur le sol de la salle de sport (facultatif). Au recrutement, on utilise un CD qui produit un signal sonore toutes les secondes.

Pour contrôler la position de gainage (en appui sur les avant-bras), on utilise un appareil de standardisation de la position.



2.4.2 Exécution

Position de gainage:

Les jambes et le haut du corps forment une ligne droite. Les jambes sont appuyées sur les orteils et le haut du corps est appuyé sur les avant-bras. Les avant-bras sont posés à plat sur le sol, parallèlement l'un à l'autre. Les mains ne doivent pas se toucher/se joindre. Le haut des bras est perpendiculaire au sol (les coudes sont pliés à 90 degrés). Le participant ou la participante lève les pieds alternativement de 2 à 5 cm, au rythme d'une fois par seconde. S'il ou elle n'arrive pas à tenir la cadence faute de sens du rythme, le ou la responsable du test le ou la corrige. Comme le rythme n'a que peu d'influence sur la performance, le test peut être évalué même si la cadence n'a pas toujours été maintenue.

Le test est interrompu dès l'instant où:

- le participant ou la participante n'arrive plus à maintenir la position et qu'il ou elle se remet à plat ventre sur le sol;
- il ou elle pose les genoux au sol;
- il ou elle appuie la tête sur les avant-bras.

Le participant ou la participante reçoit un avertissement, qui n'entraîne toutefois pas l'interruption du test, dès l'instant où ses mains se touchent ou se joignent.

Le participant ou la participante se met à plat ventre (sur le tapis de fitness) sous l'appareil de standardisation et prend appui sur les avant-bras sur l'ordre du ou de la responsable du test. L'appareil de standardisation est réglé de telle sorte que les jambes et le haut du corps forment une ligne droite. La barre transversale est en contact avec les reins (juste au-dessus des fesses). Une fois les réglages terminés, le participant ou la participante peut se remettre à plat ventre et le ou la responsable du test met le chronomètre à zéro. Dès que le participant ou la participante est prête, il ou elle reprend appui sur les avant-bras et le chronomètre démarre. L'appareil de standardisation mesure la durée du contact avec le corps. Pour ce faire, le participant ou la participante doit exercer une légère pression avec les reins contre la barre durant tout le test. En cas d'interruption du test, le participant ou la participante reste à plat ventre sous la barre jusqu'à ce que le ou la responsable du test ait noté le temps. Si rien ne vient interrompre le test, il ou elle essaie de maintenir la position le plus longtemps possible.

2.4.3 Essai

Le participant ou la participante dispose d'un seul essai. Si un critère d'interruption (une pause) se matérialise, il ou elle n'est plus autorisée à poursuivre le test.

2.4.4 Mesurage

Le temps est mesuré à la seconde près (résultat selon indication de l'appareil de standardisation).

2.4.5 Contrôle

Le ou la responsable du test explique clairement, avant le début du test, tous les critères d'interruption. Pendant le test, il ou elle contrôle que les dispositions d'exécution sont respectées et s'assure en particulier que les mains ne se touchent pas, que la tête ne repose pas sur les avant-bras, que les pieds sont levés alternativement au rythme d'une fois par seconde et que le contact avec l'appareil de standardisation n'est pas rompu. Si le participant ou la participante n'arrive pas à tenir la cadence, le ou la responsable du test le ou la corrige mais ce n'est pas un critère d'interruption du test. Le contact avec l'appareil de standardisation peut être contrôlé à l'aide de la diode lumineuse. En cas de perte de contact, le ou la responsable du test demande aussitôt au participant ou à la participante de rétablir le contact. Le test prend fin dès qu'un critère d'interruption se matérialise. Le résultat est soit immédiatement saisi électroniquement, soit consigné sur un formulaire d'évaluation pour être ensuite analysé électroniquement.

Le ou la responsable du test signale en outre au participant ou à la participante que le temps n'est chronométré que s'il y a contact entre le corps et la barre. Il ou elle règle la hauteur de l'appareil de standardisation pour chaque participant ou participante, puis met le chronomètre à zéro. La position de la barre transversale ne doit pas être modifiée pendant le test. Le participant ou la participante n'est autorisée à quitter son poste qu'une fois que le ou la responsable du test a noté le résultat final.

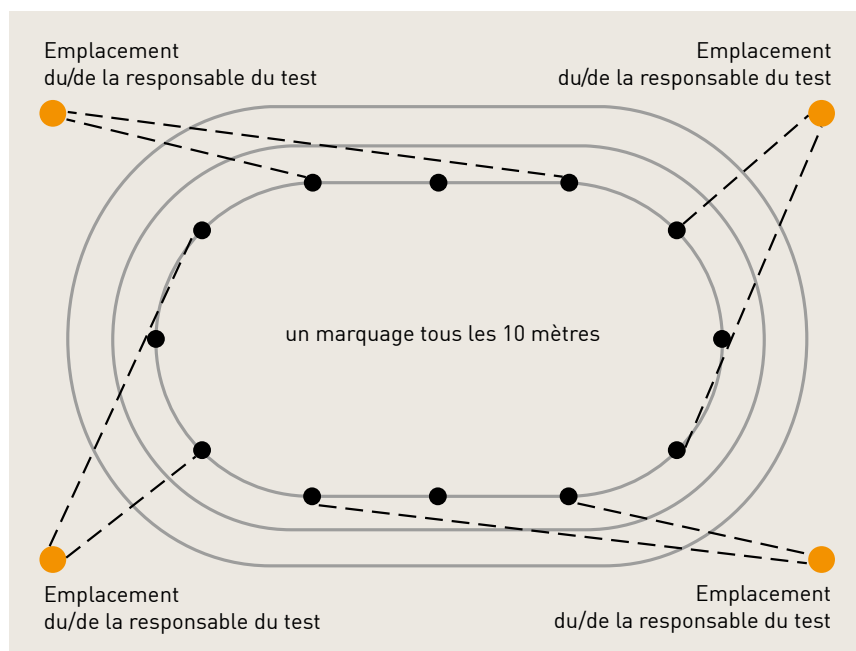
2.4.6 Matériel

4-8 Appareils de standardisation pour le test global de la force du tronc, 1 tapis de fitness par participant ou participante (facultatif), installation de sonorisation, CD produisant un signal sonore toutes les secondes (ou métronome), formulaire d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données.

2.5 Poste 5a: Course d'endurance progressive (anneau d'athlétisme)

2.5.1 Installation

Pour autant que les conditions le permettent, la course d'endurance progressive est organisée sur une installation extérieure (cf. chapitre 1.2.3 Test d'endurance), plus précisément sur un anneau d'athlétisme de 200 m au minimum. Le sol doit être plat et ferme (une piste finlandaise ne convient pas car l'effort supplémentaire qu'exige le terrain meuble fausse l'évaluation). L'anneau est jalonné tous les 10 m, du côté intérieur, de cônes/plots. Si l'on dispose de signaux lumineux, on les fixera sur les cônes. A défaut, on utilisera des signaux acoustiques. Il faut, dans ce cas, prévoir une installation de sonorisation avec un CD produisant un signal sonore. L'installation doit être placée de telle sorte que le signal sonore puisse être entendu sur tout l'anneau.



2.5.2 Exécution

Chaque participant ou participante prend le départ à partir d'un jalon différent. Exceptionnellement (si on n'a pas assez de temps p. ex.), il est possible de mettre deux participants ou participantes par jalon. Au signal de départ, le participant ou la participante s'élance dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Au premier signal optique ou sonore, il ou elle doit se trouver à la hauteur du jalon suivant. S'il ou elle est trop rapide, il ou elle doit attendre le signal au jalon suivant. Le test prend fin dès que le participant ou la participante n'arrive plus à suivre le rythme imposé et qu'il ou elle passe trop tard à la hauteur du jalon suivant sans réussir à rattraper son retard. Ceux et celles qui abandonnent doivent se mettre dans le couloir extérieur et s'assurer que leur course a bien été chronométrée (s'adresser au ou à la responsable du test en charge du secteur concerné).

2.5.3 Essai

Le participant ou la participante dispose d'un seul essai.

2.5.4 Mesurage

Le temps de course est mesuré à la seconde près (arrondir le résultat suivant les règles mathématiques).

La vitesse de départ de la course d'endurance progressive est de 8,5 km/h. Elle augmente de 0,5 km/h tous les 200 m.

2.5.5 Contrôle

Si les participants ou participantes partent dans l'ordre de leurs numéros de dossard, le contrôle est plus aisé. Les erreurs, qu'elles prennent la forme d'un dépassement ou d'un retard sur le signal, sont plus faciles à repérer. Avant le test, il faut faire entendre le signal sonore aux participants ou participantes ou leur montrer le signal visuel. Au signal de départ, les responsables du test enclenchent simultanément leur chronomètre. Pendant la course, ils s'assurent que les participants ou participantes suivent le rythme donné par le signal et passent les jalons au moment voulu. Ils enjoignent aux participants et participantes trop rapides de ralentir le rythme pour être à nouveau en phase avec le signal ou d'attendre un petit moment au jalon que le signal apparaisse/reten-

tisse. Ils suivent les participants et participantes des yeux et notent le temps de ceux et celles qui abandonnent leur course entre leur position et celle du précédent ou de la précédente responsable de test (subdivision de l'anneau d'athlétisme en différents secteurs). Si un participant ou une participante poursuit sa course alors qu'il ou elle n'arrive manifestement plus à suivre le rythme donné par le signal sonore/lumineux, le ou la responsable du test l'arrête et note son temps. Le résultat est soit immédiatement saisi électroniquement, soit consigné sur un formulaire d'évaluation pour être ensuite analysé électroniquement. Recommandation pour la répartition des secteurs: les 4 responsables se positionnent aux 4 «coins» de la piste (début/fin des virages).

2.5.6 Matériel

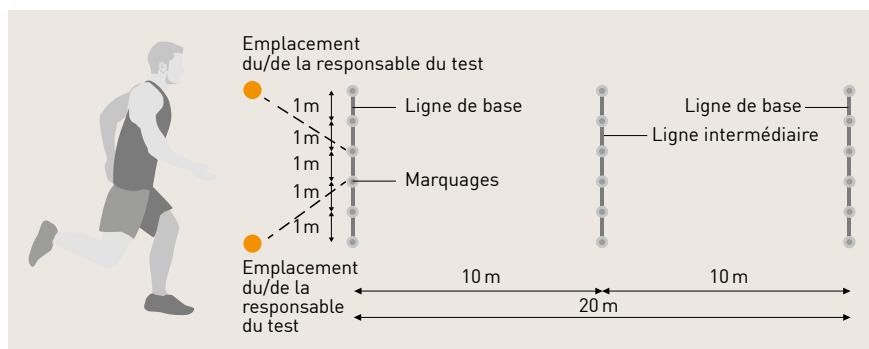
1 jalon (cônes pour la signalisation optique ou plots pour la signalisation acoustique) tous les 10m, signalisation optique ou installation de sonorisation avec CD produisant un signal sonore, 1 chronomètre par responsable de test, formulaire d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données.

2.6 Poste 5b: Course d'endurance progressive (navette sur 20 m)

2.6.1 Installation

Lorsque les conditions ne permettent pas de réaliser la course sur une installation extérieure, celle-ci est transférée dans une salle de sport (cf. chapitre 1.2.3 Test d'endurance). La salle doit faire 22 m de long au minimum (20 m entre les deux lignes de fond + 1 m pour tourner) et 1 m de large par participant ou participante. Les deux lignes de fond ainsi que la ligne médiane doivent être clairement marquées à l'aide de plots. La course navette se réalise à l'aide d'un signal acoustique. Il faut, pour ce faire, une installation de sonorisation avec un CD produisant le signal souhaité. L'installation doit être placée de telle sorte que tous les participants et participantes puissent entendre le signal.

Pour pouvoir réaliser le test en une fois (gestion du temps), il faut une salle de 30 m de large au minimum.



2.6.2 Exécution

Les participants et participantes se placent sur la ligne de fond entre deux jalons (plots), à une distance d'un mètre les uns des autres. Au signal de départ, ils s'élancent en direction de l'autre ligne de fond. A chaque signal acoustique, ils doivent franchir la prochaine ligne (ligne de fond ou ligne médiane). Arrivés à la ligne de fond, ils font demi-tour en posant au moins une partie du pied sur la ligne. Ils effectuent ainsi des aller-retours entre les deux lignes de fond. Lorsqu'un participant ou une participante franchit une ligne avant le signal, il ou elle doit attendre que le signal retentisse pour poursuivre sa course. Le test s'arrête dès que le participant ou la participante n'arrive plus à suivre le rythme imposé et qu'il ou elle franchit trop tard la ligne suivante sans réussir à rattraper

son retard. Ceux et celles qui abandonnent doivent quitter la zone de course et s'assurer que leur course a bien été chronométrée (s'adresser au ou à la responsable du test en charge du secteur concerné).

2.6.3 Essai

Le participant ou la participante dispose d'un seul essai.

2.6.4 Mesurage

Le temps de course est mesuré à la seconde près (arrondir le résultat suivant les règles mathématiques).

La vitesse de départ est de 8,5 km/h. Elle augmente de 0,5 km/h tous les 200 m.

2.6.5 Contrôle

Avant le test, il faut faire entendre le signal sonore aux participants et participantes. Au signal de départ, les quatre responsables enclenchent simultanément leur chronomètre. Pendant la course, ils s'assurent que les participants et participantes suivent le rythme donné par le signal sonore et qu'ils franchissent les lignes (ligne médiane et lignes du fond) au moment voulu. Ils enjoignent aux participants et participantes trop rapides de ralentir leur course pour être à nouveau en phase avec le signal ou d'attendre un petit moment sur la ligne que le signal retentisse. Ils notent le temps de ceux et celles qui abandonnent leur course entre leur position et celle du prochain ou de la prochaine responsable de test (subdivision du terrain en différents secteurs). Si un participant ou une participante poursuit sa course alors qu'il ou elle n'arrive plus à suivre le rythme donné par le signal sonore, le ou la responsable du test l'arrête et note son temps. Le résultat est soit immédiatement saisi électroniquement, soit consigné sur un formulaire d'évaluation pour être ensuite analysé électroniquement.

Recommandation pour la répartition des secteurs: les 4 responsables se positionnent à distance régulière sur la surface disponible (p. ex. pour 30 participant-e-s, 2x2 secteurs de 7 ou 8 participant-e-s).

2.6.6 Matériel

3 jalons (plots) par participant ou participante, ruban métrique, installation de sonorisation avec CD produisant un signal sonore, 1 chronomètre par responsable, formulaire d'évaluation avec de quoi écrire ou appareil de saisie électronique des données.

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

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 (anneau d'athlétisme) [min:s]	Course d'endurance progressive (navette sur 20 m) [min:s]
25	2,85	8,50	100	290	19:42	15:30
24	2,80	8,30	88	270	19:03	14:44
23	2,75	8,10	79	250	18:23	13:56
22	2,70	7,90	71	230	17:42	13:31
21	2,65	7,70	64	210	17:00	13:07
20	2,60	7,50	58	190	16:38	12:15
19	2,55	7,30	54	175	16:16	11:48
18	2,50	7,10	51	160	15:31	11:22
17	2,45	6,90	49	145	14:44	10:54
16	2,40	6,70	47	130	13:56	10:27
15	2,35	6,50	45	120	13:07	9:58
14	2,30	6,30	43	110	12:15	9:29
13	2,25	6,10	41	100	11:22	8:59
12	2,20	5,90	39	90	10:27	8:29
11	2,15	5,70	37	80	9:29	7:58
10	2,10	5,50	35	70	8:29	7:27
9	2,05	5,30	33	60	7:58	6:21
8	2,00	5,10	31	50	7:27	5:46
7	1,95	4,90	29	40	6:21	5:12
6	1,90	4,70	26	30	5:12	4:00
5	1,85	4,50	23	25	4:36	3:22
4	1,80	4,40	20	20	4:00	2:45
3	1,75	4,30	17	15	2:45	2:05
2	1,70	4,20	14	10	1:25	1:25
1	1,65	4,10	11	5	1:00	1:00

Le nombre de points obtenu dans les différentes disciplines du TFA joue un rôle pour l'incorporation militaire. Pour certaines fonctions, des exigences minimales par discipline sont recommandées. Indépendamment de leurs performances aux différentes disciplines du TFA, 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

Liste de matériel

- ☐ 30 dossards
- ☐ 2 bâtons de marquage
- ☐ 3 tapis (7 cm)
- ☐ 2-3 ballons lourds de 2 kg, ø 28 cm
- ☐ 1 balle en mousse (balles de tennis soft)
- ☐ 1-2 cerceaux de gymnastique de 70 cm de diamètre
- ☐ Rouleau de bande adhésive (de peintre)
- ☐ 3 rubans métriques
- ☐ 2-4 bancs suédois (jet du ballon et 3 bancs d'attente)
- ☐ 4 chronomètres
- ☐ 4-8 appareils de standardisation pour le test global de la force du tronc
- ☐ 40 jalons pour la piste en plein air (pylônes ou petits cônes de football)
- ☐ Installation de sonorisation ou lecteur de CD avec amplificateur
- ☐ CD avec signal acoustique pour le test global de la force du tronc et le test d'endurance progressif
- ☐ 4 appareils pour enregistrer les données (tablette, ordinateur portables; préparer crayon et papier en cas d'urgence)
- ☐ Pour le test d'endurance en salle: ruban métrique et jalons

Si existant:

- ☐ Signal optique pour le test d'endurance progressif

Recommandé:

4 responsables du test et au moins 2 assistants ou assistantes
(soldat-e-s CR)

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO
www.ofspo.ch

Auteurs: Christiane Beuchat, Alain Dössegger, Rahel Gilgen-Ammann
Traduction: Service linguistique de l'OFSPO

Photo: André Scheidegger
Conception graphique: Médias didactiques

Edition: 2025
1^{re} édition spéciale du Test de fitness de l'armée 5 disciplines (TFA5).
Document 0202 des directives techniques concernant les examens de sport de
l'armée/ Edition 01.01.2025/ Validité 01.10.2018

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme que
ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et
la mention des sources.