

Test de fitness de l'armée pour le recrutement

Résultats 2022



Participation

Les données recueillies grâce au test de fitness de l'armée (TFA) pour le recrutement permettent à la fois d'attribuer aux conscrits des fonctions adaptées au sein de l'Armée suisse et d'observer l'évolution des aptitudes physiques et des habitudes sportives de la jeunesse suisse au fil des ans.¹

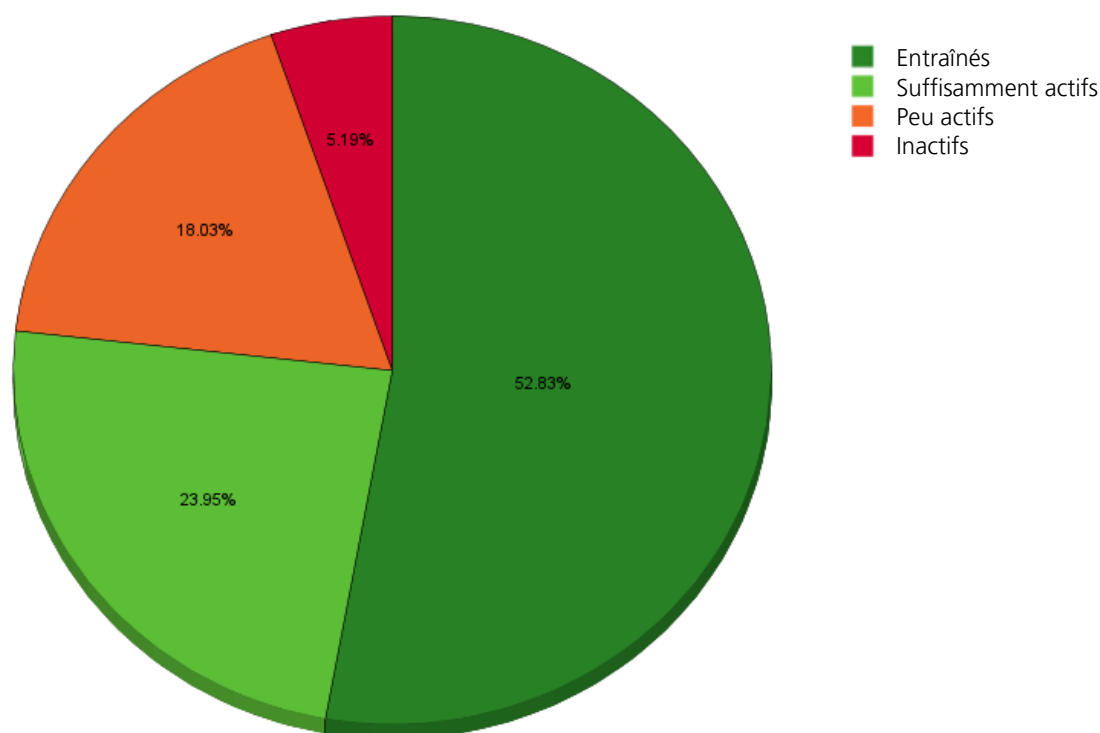
En 2022, 34 259 conscrits ont été convoqués au recrutement. Ce sont au total 33 135 personnes (dont 656 femmes, soit 2,0 %) qui ont été prises en compte dans l'analyse des données 2022. Parmi ces personnes, 87,6 % (n = 29 041) ont réalisé le TFA dans son intégralité. Le questionnaire sur les habitudes sportives, proposé dans les centres de recrutement, a quant à lui été complété par 30 549 personnes (92,2 %).

Habitudes en matière de sport et d'activité physique

Sur la base des réponses qu'ils ont apportées aux questions concernant leurs habitudes en matière de sport et d'activité physique, 52,8 % des conscrits et des femmes engagées volontaires sont considérés comme entraînés, 24,0 % comme suffisamment actifs, 18,0 % comme peu actifs et 5,2 % comme inactifs (cf. graphique 1). Ainsi, 76,8 % des participants au TFA satisfaisaient aux recommandations en matière d'activité physique, lesquelles prévoient une pratique cumulée comprise entre 450 et 750 MET-minutes par semaine.² Vous trouverez en annexe des informations complémentaires concernant le MET.

Graphique 1

Conscrits et femmes engagées volontaires ayant complété le questionnaire relatif à leurs habitudes en matière de sport et d'activité physique en 2022 selon leur degré d'activité physique (n = 30 549). Les personnes entraînées et les personnes suffisamment actives représentent 76,8 % de l'ensemble. Elles satisfont aux recommandations en matière d'activité physique.



Anthropométrie

En moyenne, en 2022, les conscrits mesuraient $178,87 \pm 6,64$ cm (taille comprise entre 152 et 207 cm) pour $75,85 \pm 14,84$ kg (poids compris entre à peine 39 et plus de 193 kg), tandis que les femmes mesurées et pesées dans le cadre du recrutement affichaient une taille moyenne de $165,93 \pm 6,48$ cm pour un poids moyen de $63,69 \pm 10,79$ kg. Au total, 20,3 % des personnes présentaient un rapport défavorable entre leur tour de taille et leur taille (Waist-to-Height-Ratio [WHtR] $\geq 0,5$) et donc un risque accru de développer une maladie cardio-vasculaire. Le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC) a révélé par ailleurs que 65,7 % des personnes avaient une corpulence normale, 4,9 % étaient maigres et 29,1 % étaient en surpoids (dont 8,3 % en situation d'obésité avec un IMC supérieur à 30). Par rapport à l'année précédente, l'IMC des personnes examinées a légèrement augmenté.

Condition physique

Les conscrits ainsi que les femmes engagées volontaires ont réalisé les performances suivantes en chiffres absolus (mètres, secondes):

Tableau 1

Performances réalisées lors du TFA 2022 (n = 28 416 hommes, n = 625 femmes)

	Hommes		Femmes	
Saut en longueur sans élan	$2,25 \pm 0,26$ m	0,10–3,20 m	$1,84 \pm 0,24$ m	0,90–2,62 m
Jet du ballon lourd (2 kg)	$6,40 \pm 0,74$ m	1,00–10,05 m	$4,55 \pm 0,52$ m	2,20–6,80 m
Test global de la force du tronc	$113,37 \pm 55,21$ s	1–327 s	$88,32 \pm 47,15$ s	5–290 s
Appui sur une jambe	$43,42 \pm 11,74$ s	2–120 (max) s	$47,36 \pm 13,84$ s	19,8–113 s
Test d'endurance progressif sur piste	$755,437 \pm 223,40$ s	25–1190 s	$595,62 \pm 198,40$ s	60–1182 s
Test d'endurance progressif sous forme de course navette sur 20 m	$555,14 \pm 137,03$ s	1–1022 s	$427,05 \pm 135,16$ s	85–932 s

Cette année aussi, de très faibles performances ont été enregistrées, et ce pour diverses raisons, notamment des blessures, un manque de motivation ou encore des finalités tactiques. Il est toutefois réjouissant de constater que le nombre de personnes affichant de très faibles performances a été bien inférieur à 2021. Par ailleurs, de très bonnes performances sont à souligner. Des sauts en longueur de plus de 3 m sont p. ex. exceptionnels (le record du monde se situe actuellement à 3,73 m). Six personnes ont réalisés des sauts de 3 m et trois personnes des sauts encore plus longs.

Les participants au TFA peuvent obtenir un maximum de 125 points (25 par discipline). Les performances sont évaluées sur la base de barèmes précis puis converties en points (cf. tableau d'attribution des points par discipline lors du TFA pour le recrutement sous [Sport dans l'armée: Test de fitness de l'armée pour le recrutement \(admin.ch\)](#)). S'agissant de l'affectation à une fonction appropriée au sein de l'armée, les mêmes barèmes sont employés pour les hommes et pour les femmes car les performances sont exigées pour une fonction donnée et non selon le sexe de la personne qui l'occupe. Une différence est en revanche opérée pour la remise de l'insigne sportif afin de distinguer les 75% de personnes ayant réalisé les meilleurs résultats dans chaque sexe. L'insigne sportif est ainsi décerné aux hommes à partir de

80 points et aux femmes à partir de 55 points. Un barème spécifique est en outre appliqué aux femmes (cf. tableau 2).

Tableau 2

Points obtenus lors du TFA 2022 (n = 28 416 hommes, n = 625 femmes)

	Hommes			Femmes		
	Mo- yenne	Plage de va- leurs	75 ^e per- centile	Mo- yenne	Plage de va- leurs	75 ^e per- centile
Total de points obtenus selon le tableau d'attribution des points par discipline	68,4	15–119	80	46,0	11-85	55
Total de points obtenus selon le tableau spécifique aux femmes				73,2	26-111	85

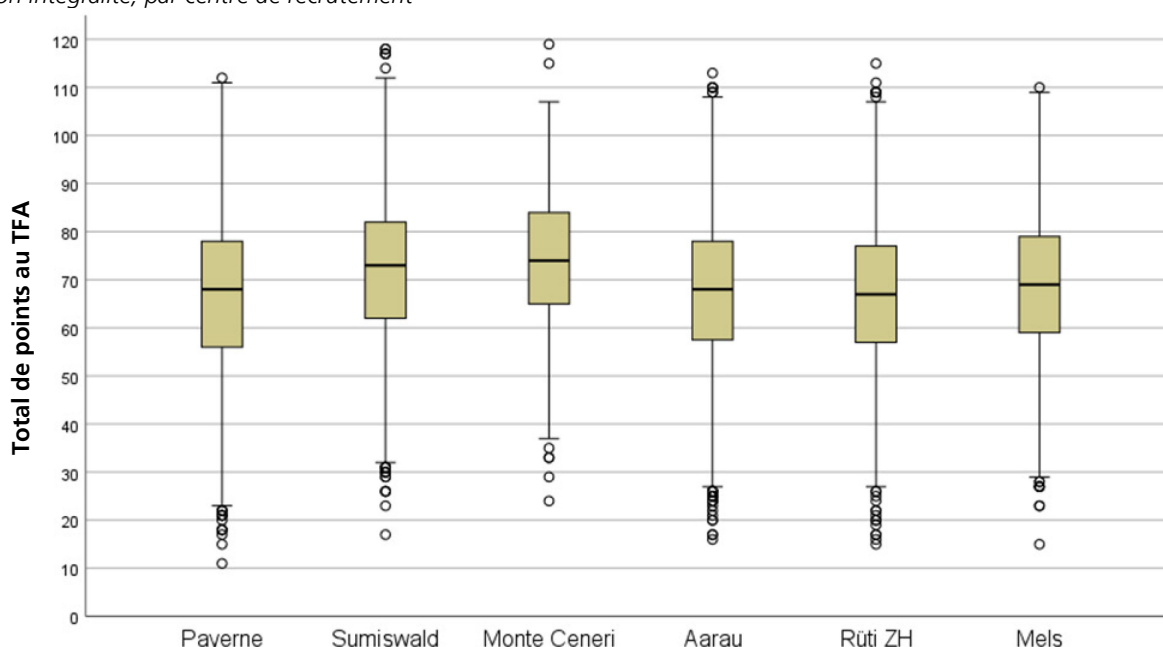
En moyenne, les hommes ont obtenu 68,4 points, le score le plus élevé se montant à 119 points. Les femmes ont quant à elles atteint en moyenne 46,0 points, pour un score maximal de 85 points. Lorsque l'on applique le barème spécifique aux femmes, on constate que leurs performances moyennes sont presque de 5 points supérieures à celles des hommes.

7201 hommes (25,3 % des conscrits) et 166 femmes (26,6 % des engagées volontaires) ont atteint en 2022 le nombre de points nécessaires pour obtenir l'insigne sportif.

De faibles différences de performance ont été constatées entre les centres de recrutement, les scores moyens au TFA étant très légèrement supérieurs à Monte Ceneri et Sumiswald (cf. graphique 2).

Graphique 2

Boîtes à moustaches figurant le nombre de points obtenus par les personnes (hommes et femmes) ayant effectué le TFA dans son intégralité, par centre de recrutement



Remarques: Payerne: n = 6208; Sumiswald: n = 3622; Monte Ceneri: n = 1092; Aarau: n = 6880; Rütli ZH: n = 6392; Mels: n = 3620). Les rectangles beiges représentent chacun 50 % des cas, la ligne noire au milieu des rectangles représente la médiane, les deux lignes de prolongation des boîtes indiquent la plage dans laquelle se situent la majeure partie des valeurs, les cercles montrent les exceptions.

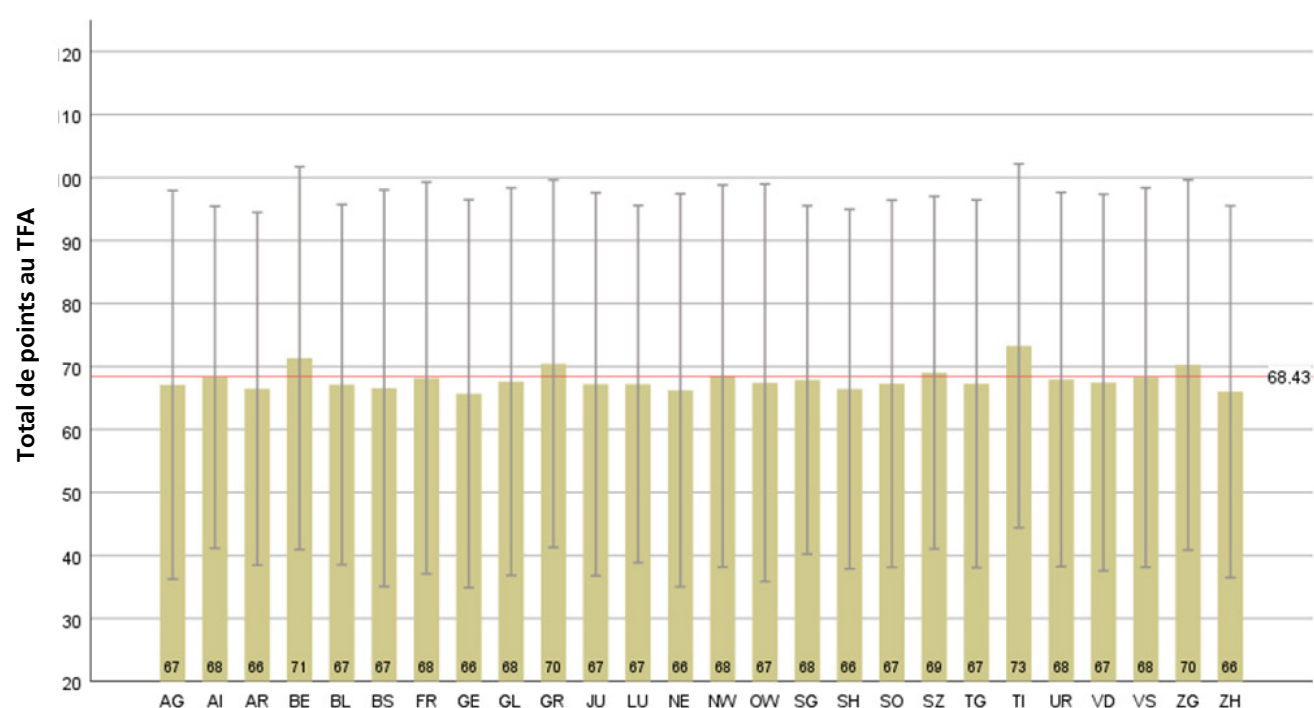
Il convient de souligner le nombre élevé de conscrits ayant atteint exactement 80 ou 90 points. De toute évidence, il est possible de gérer le test très précisément pour atteindre un certain score.

Résultats par canton

Le graphique 3 présente les moyennes et les écarts-types des résultats obtenus au TFA par chaque canton. Le tableau 3 indique quant à lui les moyennes obtenues pour chaque canton dans chaque discipline. Le nombre de conscrits varie fortement d'un canton à l'autre, ce dont il faut tenir compte pour l'interprétation des données. Par ailleurs, on notera que le pourcentage de conscrits dispensés du TFA diffère selon les centres de recrutement et, par conséquent, également selon les cantons. Le pourcentage des conscrits ayant effectué intégralement le TFA (nombre total moins les dispensés) peut avoir une influence sur la moyenne des résultats d'un centre de recrutement ou d'un canton.

Graphique 3

Nombre moyen de points obtenus au TFA par canton en 2022 ($n = 29\,041$, dont 625 femmes)



Remarques: Les barres beiges indiquent les valeurs moyennes. Les lignes grises représentent l'écart-type vers le haut et vers le bas, 95 % des valeurs relevées se situant à l'intérieur de la plage définie par ces lignes. La ligne rouge représente la moyenne suisse ($m = 68,43$ points).

Tableau 3
Données du TFA (n = 29 041, dont 625 femmes) et part des conscrits ayant effectué le TFA, y c. taille, poids, part moyenne des personnes ayant un rapport tour de taille/taille sain (WHtR), répartition des personnes selon leur IMC et selon leur tranche d'activité physique (inactives à entraînées) et moyennes des performances au TFA par discipline

Canton	Nb jeux de données complets TFA	% des conscrits ayant effectué le TFA	Total des points au TFA	Taille [cm]	Poids [kg]	% WHtR < 0,5	% de pers. maigres selon IMC	% de pers. de corp. normale selon IMC	% de pers. en surpoids selon IMC	% de pers. obèses selon IMC	% inactives	% peu actives	% suffisamment actives	% entraînées	Saut en long-gueur sans élan [m]	Jet du ballon lourd [m]	Test global de la force du tronc [s]	Appui sur une jambe [s]	Endurance sur piste [s]	Endurance en salle [s]
AG	2598	90,7%	67,1	178,7	76,3	78,3%	4,6%	64,5%	21,3%	9,6%	4,8%	16,9%	25,3%	53,0%	2.23	6.40	107	43.48	584.67	546.78
AI	59	84,3%	68,3	179,2	73,3	88,2%	10,4%	70,1%	10,4%	9,0%	7,9%	14,3%	25,4%	52,4%	2.32	6.06	123	42.22		570.61
AR	180	90,0%	66,5	178,0	74,0	82,2%	3,1%	69,7%	20,5%	6,7%	4,9%	17,3%	28,6%	49,2%	2.27	6.07	119	41.66	884.00	557.63
BE	3539	83,0%	71,3	178,8	75,7	80,3%	4,7%	66,7%	19,7%	8,8%	4,9%	20,2%	25,7%	49,3%	2.27	6.39	120	46.84	773.99	512.70
BL	1025	93,6%	67,1	179,1	77,2	79,0%	4,1%	62,1%	25,6%	8,2%	4,4%	14,2%	25,4%	56,1%	2.24	6.44	107	43.31	633.00	542.46
BS	567	90,3%	66,6	179,4	77,2	79,4%	4,9%	65,9%	20,1%	9,1%	3,7%	16,4%	25,5%	54,4%	2.23	6.41	100	43.59	569.00	551.08
FR	1088	85,5%	68,2	178,2	75,3	76,7%	5,2%	64,8%	21,3%	8,8%	7,5%	18,6%	21,9%	52,0%	2.23	6.35	116	42.63	759.47	552.95
GE	1508	87,3%	65,7	177,7	75,0	76,1%	5,4%	65,9%	20,1%	8,5%	7,4%	18,9%	20,8%	52,9%	2.21	6.39	109	41.37	706.10	486.82
GL	116	80,6%	67,6	178,6	75,1	81,5%	4,4%	69,6%	16,3%	9,6%	5,5%	18,1%	24,4%	52,0%	2.26	6.23	123	42.43		544.83
GR	850	86,8%	70,5	179,4	74,5	87,0%	5,5%	70,4%	18,5%	5,7%	3,1%	17,2%	25,2%	54,5%	2.31	6.33	126	44.03	1158.00	572.50
JU	327	87,0%	67,2	177,6	73,8	75,4%	3,9%	67,7%	22,2%	6,2%	9,5%	19,3%	16,8%	54,3%	2.20	6.22	117	42.50	775.28	558.98
LU	1567	92,2%	67,2	178,8	76,3	78,6%	4,7%	65,6%	20,4%	9,2%	3,2%	16,6%	30,2%	49,9%	2.22	6.36	113	42.70	627.43	560.82
NE	603	86,3%	66,2	177,9	75,3	75,7%	6,7%	63,6%	20,3%	9,3%	7,2%	23,9%	21,9%	47,0%	2.22	6.28	115	41.48	732.70	505.06
NW	163	94,2%	68,5	178,6	74,5	82,6%	6,5%	64,1%	24,1%	5,3%	1,8%	21,4%	28,6%	48,2%	2.24	6.34	117	43.93		554.76
OW	140	90,3%	67,4	178,3	74,3	81,9%	6,7%	66,0%	21,3%	6,0%	3,4%	17,9%	30,3%	48,3%	2.25	6.20	116	42.68	775.00	562.75
SG	1972	85,3%	67,9	178,8	75,4	81,9%	6,7%	62,9%	22,7%	7,6%	4,2%	18,5%	24,1%	53,1%	2.26	6.23	121	42.60	960.50	557.36
SH	311	87,4%	66,4	179,0	77,9	76,8%	4,4%	61,0%	23,5%	11,0%	5,6%	16,4%	25,0%	53,1%	2.22	6.36	107	41.81	741.00	551.78
SO	933	91,9%	67,3	178,0	76,6	76,9%	4,1%	61,8%	25,5%	8,5%	5,0%	19,2%	25,8%	50,1%	2.23	6.43	110	43.49	659.13	541.22
SZ	571	85,0%	69,0	179,6	76,0	83,3%	5,4%	66,7%	21,7%	6,2%	4,2%	21,7%	24,7%	49,4%	2.29	6.34	121	43.04	569.00	553.05
TG	1152	90,9%	67,3	178,4	76,1	80,0%	3,9%	66,0%	21,2%	8,8%	4,1%	17,7%	23,8%	54,4%	2.26	6.32	111	42.32		560.10
TI	1138	81,4%	73,3	177,5	73,8	75,1%	4,9%	69,2%	18,9%	7,0%	3,1%	15,2%	21,0%	60,7%	2.28	6.67	109	56.20		553.59
UR	179	94,2%	67,9	178,2	73,3	83,2%	3,7%	70,6%	19,3%	6,4%	5,5%	18,8%	28,7%	47,0%	2.27	6.33	116	43.29		553.86
VD	2088	88,4%	67,5	178,3	74,9	77,3%	4,7%	68,1%	18,5%	8,8%	7,4%	19,7%	21,5%	51,5%	2.25	6.38	113	41.92	739.31	529.59
VS	989	82,0%	68,3	178,4	74,4	79,9%	5,9%	67,7%	18,7%	7,8%	9,6%	18,6%	18,9%	53,0%	2.24	6.33	117	42.95	755.49	514.53
ZG	455	92,7%	70,3	179,5	75,3	84,6%	5,9%	69,1%	20,2%	4,8%	1,7%	13,9%	22,2%	62,2%	2.29	6.42	122	42.19	1036.50	590.63
ZH	4923	89,1%	66,0	178,9	75,8	78,8%	5,5%	65,0%	21,6%	7,9%	4,9%	16,7%	23,2%	55,2%	2.23	6.35	106	41.38	751.14	551.54
CH	29 041	87,6%	68,0	178,6	75,6	79,1%	5,1%	65,7%	20,9%	8,3%	5,2%	18,0%	24,0%	52,8%	2.24	6.37	113	43.50	751.42	552.65

Références

- 1 Wyss, T., Roos, L., Studer, F., Mäder, U., Beuchat, C., & Staub, K. (2019). Development of physical fitness performance in young Swiss men from 2006 to 2015. *Scand J Med Sci Sports*, 29(4), 586-596. doi:10.1111/sms.13376
- 2 Office fédéral du sport (OFSP), Office fédéral de la santé publique (OFSP), Promotion Santé Suisse, bpa – Bureau de prévention des accidents, Suva, Réseau suisse Santé et activité physique (2013). *Activité physique et santé, Document de base*. Macolin: OFSPO.

Annexe

Correction des données

Les données fournies par les centres de recrutement ont été corrigées selon les modalités suivantes:

- Pour chaque conscrit, toutes les données disponibles ont été utilisées: lorsque les données anthropométriques et les données du TFA n'ont pas été relevées au même moment, les données ont été compilées. Les meilleurs résultats au TFA ont été pris en compte.
- Lorsqu'une performance a été enregistrée, mais qu'aucun point ne lui a été attribué, le nombre de points a été ajouté ultérieurement et le nombre total de points adapté.
- Lorsqu'un nombre improbable de points a été saisi (>25), le nombre de points correspondant à la performance a été recalculé et le total des points adapté en conséquence.
- Lorsque la performance saisie était douteuse (p. ex. plus de 3,7 m au saut en longueur sans élan), les résultats ont été effacés.
- Lorsque des conscrits avaient effectué le TFA dans son intégralité alors qu'ils étaient dispensés de tout ou partie des épreuves, leurs résultats ont été intégrés dans les évaluations.
- Lorsque les résultats au TFA d'un conscrit étaient incomplets, ils n'ont pas été intégrés dans les évaluations, même si ce conscrit n'était pas dispensé de tout ou partie des épreuves.
- Lorsque le nombre global de points attribués était nul ou absent alors que tous les résultats au TFA étaient disponibles, il a été saisi ultérieurement.
- Lorsque le nombre global de points attribués ne correspondait pas à la somme des points par discipline, chacune des notes a été contrôlée et la somme des points par discipline a été prise en compte.
- Pour les femmes, le nombre de points publié dans le présent rapport a été calculé à la fois sur la base du tableau général d'attribution des points employé pour le recrutement et d'un barème spécifique aux femmes.

MET

Un MET (équivalent métabolique, de l'anglais metabolic equivalent of task) correspond à une dépense énergétique de 4,2 kJ (1 kcal) par kilo de masse corporelle par heure, c'est-à-dire à peu près au niveau de dépense énergétique au repos. Les activités d'intensité moyenne correspondent à 3 à 6 MET. Au-delà de 6 MET, on parle d'une activité d'intensité élevée. 5 MET équivalent ainsi à plusieurs fois la dépense énergétique au repos et à ce que l'on peut par exemple atteindre en pratiquant la marche rapide ou en jouant au volleyball dans son jardin.

Sont considérées comme entraînées les personnes qui pratiquent une activité physique intense au moins trois fois par semaine à raison de 20 minutes ou plus à chaque fois (p. ex. course à pied, football ou aérobic à raison de 8 MET pendant 45 min trois fois par semaine = 1080 MET-min par semaine). Les personnes dites suffisamment actives pratiquent une activité physique modérée au moins 150 minutes par semaine ou une activité physique intense au moins 75 minutes par semaine, ce qui correspond à un minimum de 450 MET-minutes (p. ex. entraînement intense à raison de 8 MET pendant 30 min deux fois par semaine = 480 MET-min par semaine). Sont qualifiées de peu actives les personnes qui pratiquent une activité physique modérée au moins 30 minutes une fois par semaine ou une activité physique intense une fois par semaine mais qui n'atteignent pas l'objectif de 450 MET-minutes par semaine. Celles qui effectuent moins d'une demi-heure d'activité physique modérée par semaine sont considérées comme inactives.

Un produit de la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

Auteurs: Alain Dössegger, colonel EMG Marco Mudry

Photo: Ueli Känzig

Edition: août 2023

Contact: Office fédéral du sport OFSPO
Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM
2532 Macolin
office.ehsm@baspo.admin.ch
www.ofspo.ch