

Test de course navette de 20 m

Objectif :

Le test de course navette de 20 m est progressif, en ce sens qu'il commence par un rythme facile et devient graduellement plus difficile. Le test de course navette de 20 m consiste en une évaluation individuelle fondée sur la capacité personnelle.

Pour faire ce test, il faut courir sur une distance de 20 mètres plusieurs fois, à un rythme déterminé qui augmente à chaque minute. On attend de chaque cadet qu'il court jusqu'à ce qu'il ne puisse plus continuer.

Pointage :

Le pointage du test de course navette de 20 m sera comptabilisé à l'aide de la fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m, située à la figure C-2. Chaque cercle de la feuille de pointage représente un tour de piste. Lorsque le cadet a terminé une étape, il reçoit une coche. S'il n'a pas réussi l'étape, il reçoit un X. Le cadet a terminé le test de course navette de 20 m lorsqu'il est incapable de compléter une étape une deuxième fois.

Équipement requis :

- un *disque compact du test de course navette de 20 m*
- un lecteur de disques compacts, et
- des cônes.

Disposition :

1. Faire deux lignes (de cônes) à une distance de 20 m l'une de l'autre.
2. Avec des cônes, créer des couloirs de 100 à 150 cm (150 à 60 pouces) en fonction du nombre de participants (tel qu'illustré à la figure C-1).
3. S'assurer que le lecteur de disques compacts est proche et que tous les participants peuvent l'entendre.

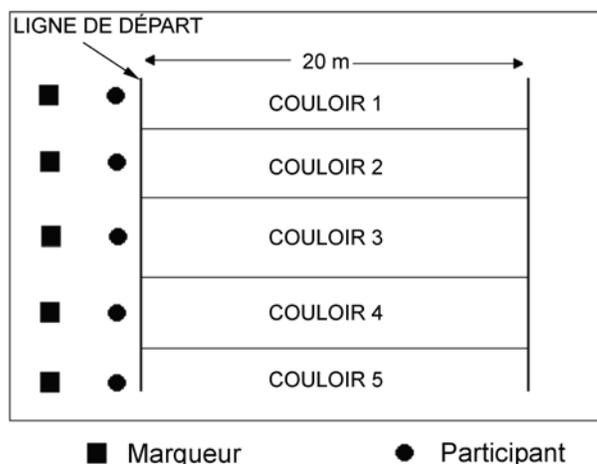


Figure C-1 Disposition pour le test de course navette de 20 m

Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Directives concernant le test de course navette de 20 m :

1. Répartir les cadets en paires.
2. Distribuer une copie de la feuille de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m et un crayon ou un stylo à un des cadets de chaque paire.
3. Demander aux cadets qui ont la feuille de pointage d'écrire le nom de leur partenaire et de s'asseoir derrière la ligne de départ, prêts à noter les résultats.
4. Demander aux cadets qui effectuent le test de course navette de 20 m de s'aligner devant leurs couloirs respectifs sur la ligne de départ et d'attendre les instructions du disque compact.
5. Faire jouer le disque compact. Le marqueur doit noter le nombre d'allers-retours réussis sur la feuille de pointage. Les superviseurs à chaque ligne indiqueront au marqueur les fois où un cadet ne traversera pas la ligne avant le signal sonore. 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 une seconde fois.
6. Une fois le test terminé, demander aux cadets qui viennent de faire le test de course navette de 20 m de prendre la place des marqueurs et à ces derniers d'effectuer le test.
7. Répéter les étapes 2 à 6.

Feuille de pointage FITNESSGRAM PACE Test Individual Score Sheet B

Nom du stagiaire _____ Classe _____ Date _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54

Figure C-2 Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m

Nota. Tiré du manuel *Fitnessgram / activitygram: Test Administration Manual* (3^e éd.) (p. 92), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par The Cooper Institute.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC