

TEST PACER

TEST PACER

Objectif :

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

Pour faire ce test, il faut courir 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 :

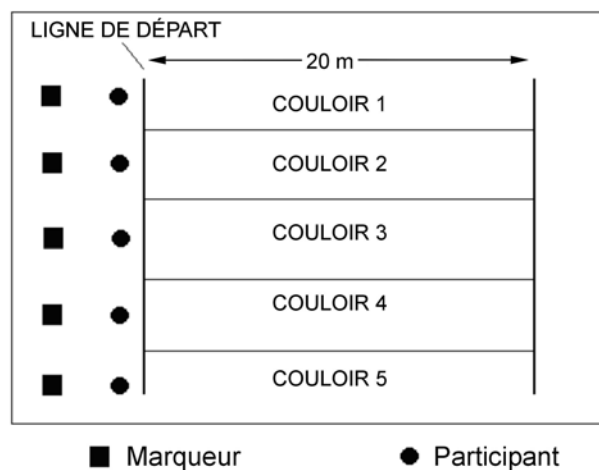
Le pointage du test PACER sera déterminé à l'aide de la fiche de pointage individuel pour le test PACER à l'annexe C. Chaque cercle sur la fiche représente une étape. Lorsque le cadet a terminé une étape, il reçoit un crochet. S'il n'a pas réussi l'étape, il reçoit un X. Le test PACER prend fin lorsque le cadet échoue une étape une deuxième fois.

Équipement requis :

- le disque compact du test PACER,
- un lecteur de disques compacts,
- 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 (40 à 60 pouces) en fonction du nombre de participants (conformément à l'illustration de la figure 4C-1).
3. S'assurer que le lecteur de disques compacts est proche et que tous les participants peuvent l'entendre.



Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

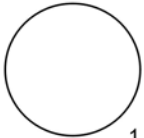
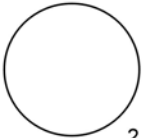
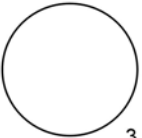

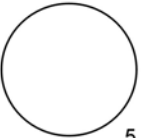
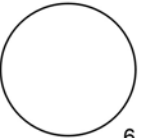
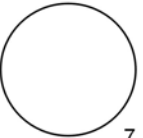
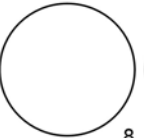
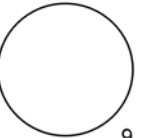
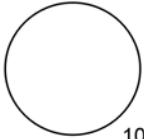
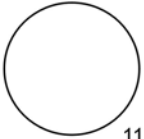
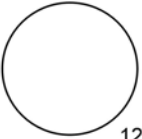
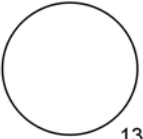
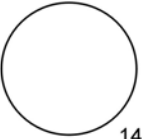
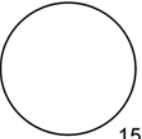
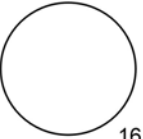
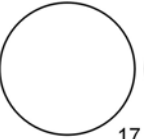
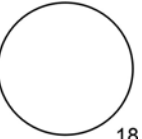
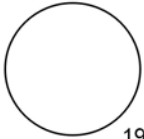
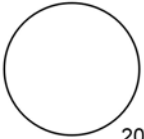
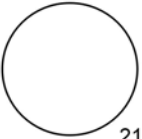
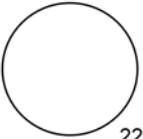
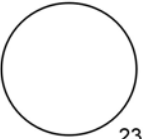
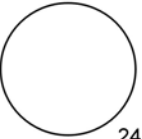
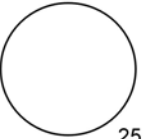
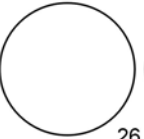
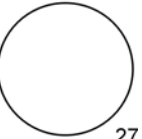
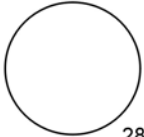
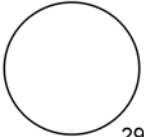
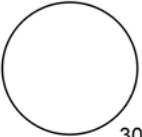
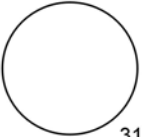
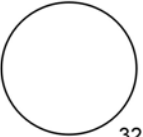
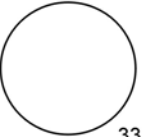
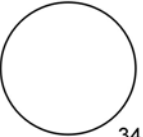
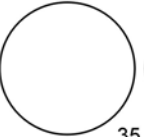
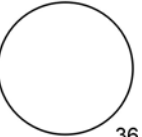
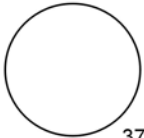
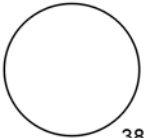
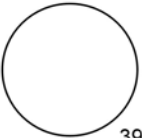
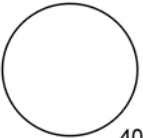
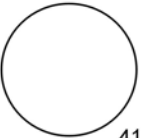
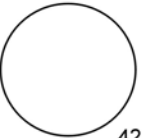
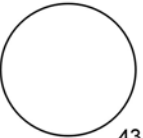
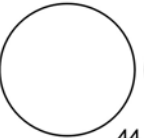
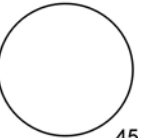
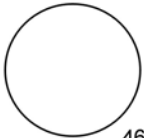
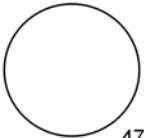
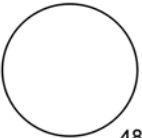
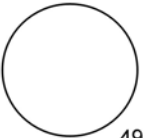
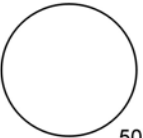
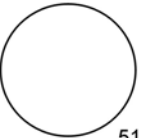
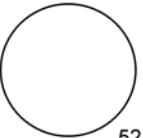
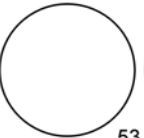
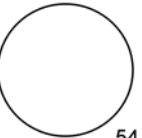
Figure 4C-1 Disposition pour le test PACER

Directives concernant le test PACER :

1. Répartir les cadets en paires.
2. Donner une copie de la fiche de pointage individuel pour le test PACER et un crayon ou un stylo à un des cadets de chaque équipe de deux.
3. Demander aux cadets qui ont la fiche 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 PACER de s'aligner devant leur couloir respectif 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 PACER 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 PACER de prendre la place des marqueurs et à ces derniers d'effectuer le test.
7. Répéter les étapes deux à six.

FICHE B DE POINTAGE INDIVIDUEL POUR LE TEST PACER

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

The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 92)

Figure 4C-2 Fiche B de pointage individuel pour le test PACER