

## CADET FITNESS ASSESSMENT

1. The Cadet Fitness Assessment is a tool used for measuring the personal fitness level of cadets. The assessment is based on the FITNESSGRAM testing protocol produced by the Cooper Institute. This package is based on extensive research and is designed specifically for youth.
2. The Cadet Fitness Assessment will help the cadets track their personal fitness level, plan personal fitness programs and promote lifelong fitness.
3. There are three areas of fitness that are assessed:
  - a. cardiovascular endurance;
  - b. muscular strength; and
  - c. muscular flexibility.
4. The Cadet Fitness Assessment is conducted at the beginning and end of the corps / squadron training year to track personal fitness level.

### **The Cadet Fitness Assessment Scoring System**

5. There is not one total score from the Cadet Fitness Assessment. The cadets will receive a separate score for each of the fitness-area tests, to include:
  - a. cardiovascular component to include the 20-m Shuttle Run Test, which is scored by the number of laps completed;

## ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

1. L'Évaluation de la condition physique des cadets est un outil permettant de mesurer la condition physique de chaque cadet. Elle est basée sur le protocole « FITNESSGRAM » du « Cooper Institute ». Ce protocole repose sur des recherches exhaustives et il est conçu spécifiquement pour les jeunes.
2. L'Évaluation de la condition physique des cadets aide les cadets à faire le suivi de leur condition physique et à concevoir un programme de conditionnement physique personnalisé. Elle fait aussi la promotion d'une bonne condition physique pendant toute la vie.
3. Trois composantes de la forme physique sont évaluées :
  - a. l'endurance cardiovasculaire;
  - b. la force musculaire; et
  - c. la flexibilité musculaire.
4. L'Évaluation de la condition physique des cadets a lieu au début et à la fin de l'année d'instruction du corps ou de l'escadron afin de faire le suivi de la condition physique personnelle.

### **Système de pointage de l'Évaluation de la condition physique des cadets**

5. Il n'y a pas de pointage total pour l'Évaluation de la condition physique des cadets. Chacun des tests visant l'évaluation d'une des composantes reçoit un pointage distinct, de façon à prendre en compte :
  - a. la composante cardiovasculaire, évaluée par le test de course navette de 20 m, dont le pointage correspond au nombre d'étapes complétées;

b. muscular strength component, to include:

- (1) curl-up, which is scored by counting the number of curl-ups completed, and
- (2) push-up, which is scored by counting the number of push-ups completed; and

c. muscular flexibility component, to include two of the following three fitness-area tests:

- (1) trunk lift, which is scored by measuring the distance between the mat and the chin,
- (2) shoulder stretch, which is scored on both the right and left arms by measuring the ability to touch hands (a yes or no), and
- (3) back-saver sit and reach, which is scored by measuring the distance that is reached on the measuring tool for the right and left legs.

b. la force musculaire, évaluée par :

- (1) les demi-redressements assis, dont le pointage correspond au nombre de demi-redressements effectués, et
- (2) les extensions des bras, dont le pointage correspond au nombre d'extensions des bras effectuées; et

c. la flexibilité musculaire, évaluée par deux des trois tests suivants :

- (1) l'élévation du tronc, dont le pointage correspond à la distance entre le tapis et le menton,
- (2) l'étirement de l'épaule, évaluée pour chaque bras en fonction de la capacité (oui ou non) à toucher les mains, et
- (3) l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise, dont le pointage correspond à la distance atteinte par le participant sur l'instrument de mesure pour chaque jambe.

### **THE SEQUENCE FOR THE CADET FITNESS ASSESSMENT**

6. The Cadet Fitness Assessment is conducted with the cardiovascular component (20-m Shuttle Run Test) being completed first. The remaining components are set up as a circuit.

### **STRUCTURE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS**

6. L'Évaluation de la condition physique des cadets doit est réalisée de façon à ce que la composante cardiovasculaire soit évaluée en premier (par le test de course navette de 20 m). Un circuit permet d'évaluer les autres composantes de la condition physique des cadets.