

## Entraînement

Avant d'administrer les épreuves, il est fortement recommandé de préparer les élèves par des exercices variés qui sollicitent les mêmes qualités musculaires et organiques rencontrées lors des épreuves. Il serait également souhaitable que les élèves s'entraînent à la maison ou en dehors des cours d'éducation physique et, de préférence, sous la supervision d'un adulte.

## Administration des épreuves

L'enseignant doit respecter en entier les consignes lors de l'administration des épreuves s'il veut obtenir le vrai profil de l'élève. Nous conseillons à l'enseignant d'administrer les tests une première fois à l'automne et une deuxième fois au printemps. L'élève bénéficiera donc de plusieurs mois pour améliorer ses performances initiales.

## Attribution des écussons

Dans le but de motiver **tous** les élèves à améliorer leur condition physique, nous proposons aux professeurs deux options pour l'attribution des mérites : en comparant les résultats aux normes (*option norme*) ou en tenant compte des progrès de l'élève (*option amélioration*).

Les participants peuvent se mériter l'écusson selon les conditions suivantes :



### Excellence :

*Option norme* : Niveau excellence dans les 6 épreuves.

*Option amélioration* : Amélioration dans les 6 épreuves.



### Or :

*Option norme* : Niveau or ou supérieur dans 5 épreuves incluant la course d'endurance.

*Option amélioration* : Amélioration dans 5 épreuves incluant la course d'endurance.



### Argent :

*Option norme* : Niveau argent ou supérieur dans 4 épreuves incluant la course d'endurance.

*Option amélioration* : Amélioration dans 4 épreuves incluant la course d'endurance.



### Bronze :

*Option norme* : Niveau bronze ou supérieur dans 4 épreuves incluant la course d'endurance.

*Option amélioration* : Amélioration dans 4 épreuves incluant la course d'endurance.



### Participation :

Participation à toutes les épreuves, sans atteindre les normes ou l'amélioration leur permettant d'obtenir l'écusson bronze. (L'attribution de la mention participation est laissée à la discrétion de chacune des écoles.)



**SPORT ÉTUDIANT**

Québec et Chaudière-Appalaches

Nom : \_\_\_\_\_

# GYM



# EN FORME



sportetudiant.com

Dans le cadre du programme :





## 12 ans



		Excel.	Or	Argent	Bronze	Résultat	Niveau;E,O,A,B,P
<b>1-Push-up</b> Extension des br as	F	20	17	10	2		
	G	31	28	18	9		
<b>2-Course navette</b>	F	12,2	12,5	13,1	14,3		
	G	11,7	12,0	12,5	13,7		
<b>3-Redressements assis</b>	F	50	43	30	19		
	G	64	54	32	22		
<b>4-Saut en longueur sans élan; cm.</b>	F	179	171	156	133		
	G	183	176	163	141		
<b>5-Course sprint</b> 50 mètres; sec.	F	8,4	8,6	9,2	10,2		
	G	8,1	8,4	8,8	9,7		
<b>6-Course d'endurance</b> Paliers de 1 min.	F	7.0	6.0	5.0	4.0		
	G	8.0	7.0	6.0	5.0		

Niveau obtenu: Excellence Or Argent Bronze Participation