

Echelle des notes pour les tests d'aptitude physique

Marche 4,5 km	
Temps (Minutes)	Note
30 min. et moins	5.0
30:01 à 30:30	4.9
30:31 à 31:00	4.8
31:01 à 31:30	4.7
31:31 à 32:00	4.6
32:01 à 32:30	4.5
32:31 à 33:30	4.4
33:31 à 34:30	4.3
34:31 à 35:30	4.2
35:31 à 36:30	4.1
36:31 à 37:30	4.0
37:31 à 39:00	3.9
39:01 à 40:30	3.8
40:31 à 42:00	3.7
42:01 à 44:00	3.6
44:01 à 45:00	3.5
45:01 à 46:00	3.0
46:01 à 47:00	2.5
47:01 à 48:00	2.0
48:01 à 49:00	1.5
49:01 et plus	1.0

Grimpe	
Temps (Minutes)	Note
3.3	5.0
3.4	4.9
3.5	4.8
3.7	4.7
3.9	4.6
4.1	4.5
4.3	4.4
4.4	4.3
4.5	4.2
4.6	4.1
4.7	4.0
4.8	3.9
4.9	3.8
5.0	3.7
5.1	3.6
5.3	3.4
5.5	3.2
5.7	3.0
5.9	2.8
6.1	2.6
6.3	2.4
6.5	2.2
6.7	2.0
6.9	1.8
7.1	1.6
7.3	1.4
7.5	1.2
Plus que 7.5	1.0

Appui faciaux	
Nombre	Note
35	5.0
34	4.9
33	4.8
32	4.7
31	4.6
30	4.5
29	4.4
28	4.3
27	4.2
26	4.1
25	4.0
24	3.9
23	3.8
22	3.7
21	3.6
20	3.4
19	3.2
18	3.0
17	2.6
16	2.2
15	1.8
14	1.4
13 et moins	1.0

Force du tronc (latérale)	
Temps (Minutes)	Note
120 et plus	5
119 à 115	4.9
114 à 110	4.8
109 à 105	4.7
104 à 100	4.6
99 à 95	4.5
94 à 90	4.4
89 à 85	4.3
84 à 80	4.2
79 à 75	4.1
74 à 70	4
69 à 64	3.9
63 à 58	3.8
57 à 52	3.7
51 à 46	3.6
45 à 37	3
36 à 30	2
29 et moins	1

Force du tronc (dorsale)	
Temps (Minutes)	Note
150 et plus	5
149 à 145	4.9
144 à 140	4.8
139 à 135	4.7
134 à 130	4.6
129 à 125	4.5
124 à 120	4.4
119 à 115	4.3
114 à 110	4.2
109 à 105	4.1
104 à 100	4
99 à 95	3.9
94 à 90	3.8
89 à 85	3.7
84 à 72	3.6
71 à 60	3.5
59 à 50	3
49 à 40	2
39 à 30	1

Note en chiffre	Note en mot	Définition des notes
5.00 - 4.50	Très bien	atteint clairement les exigences
4.49 - 4.00	Bien	atteint les exigences
3.99 - 3.60	Suffisant	atteint les exigences minimum
3.59 - 1.00	Insuffisant	n'atteint pas les exigences requises