

| Document | Edition | Date (validité) |
|--------------|------------|-----------------|
| 0502 | 01.03.2018 | 01.10.2018 |
| <i>DTESA</i> | | |

Cen comp sport A

Piste d'obstacle en salle (piste obst salle)

Document 0502 des directives techniques concernant les examens de sport de l'armée

1 Informations

La piste d'obstacle en salle (piste obst salle) sert à contrôler le potentiel de condition physique et la capacité de coordination. Il s'agit de tester l'adresse et la technique sur la piste d'obst salle à l'aide du chronométrage. La piste est effectuée sous forme de test dans le cadre de l'école de sous-officier (ESO) et compte en même temps comme examen pour les aspirants à l'EO. Elle fait aussi partie intégrante de la formation MSM lors de l'EO. La piste obst salle est également effectuée à l'école de recrues (ER), mais en général sous forme d'entraînement/exercice. Si l'on procède à une évaluation, les directives seront les mêmes que celles utilisées à l'ESO/EO.

Pour effectuer la piste obst salle, il faut avoir un responsable de test (MSM). Un assistant facilite le bon déroulement du test (contrôle) et la prise des résultats.

2 Disposition d'exécution

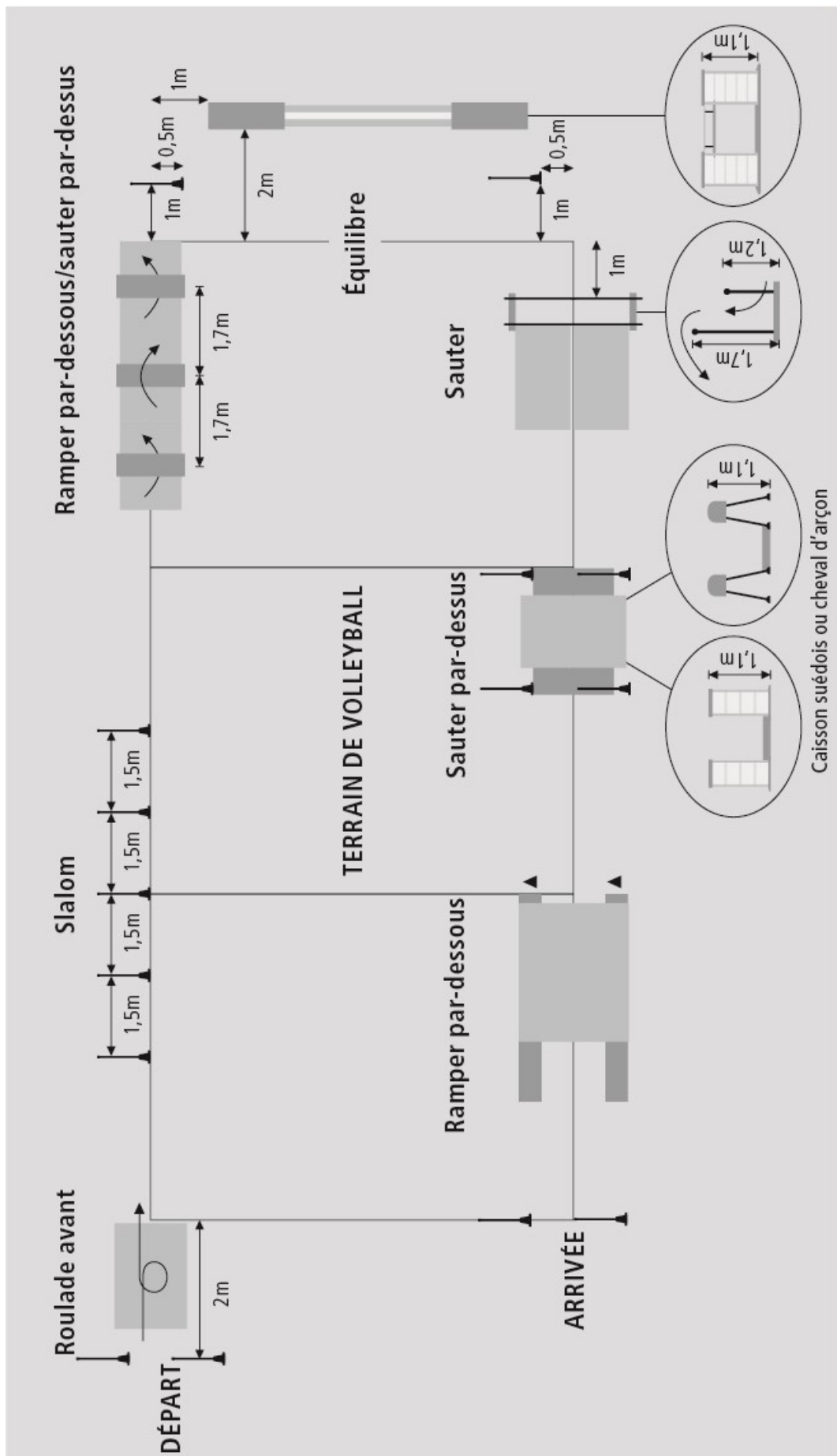
2.1 Installation

Comme l'indique son nom, la piste obst salle est toujours effectuée dans une salle et ne peut pas être déplacée à l'extérieur. Les postes sont décrits de manière précise et se trouvent à des endroits clairement définis dans la salle. Un terrain de volleyball devrait être marqué sur le sol de la salle, car la répartition des postes se fait sur cette base. Les postes se trouvent à l'intérieur et à l'extérieur du terrain de volleyball. Les différents éléments doivent être sécurisés pour diminuer le risque de blessure. Cette responsabilité incombe au responsable du test et a une priorité absolue.

Description des postes:

- | | |
|-------------------------------|---|
| Départ | La ligne de départ se situe entre deux piquets. |
| 1. Roulade avant | La roulade avant se fait sur un petit tapis. |
| 2. Slalom | Cinq piquets sont utilisés comme piquets de slalom. |
| 3. Par-dessus/ par-dessous | Pour l'exercice du par-dessus/par-dessous, trois éléments intermédiaires de caisson sont nécessaires. Ceux-ci sont placés entre quatre petits tapis à distance égale l'un de l'autre. |
| 4. Equilibre | Un banc est fixé entre deux caissons (entre le deuxième et le dernier élément intermédiaire, respectivement entre le 3 ^e et le 4 ^e élément, de manière à ce que le banc soit à la même hauteur que les caissons). La partie étroite du banc est dirigée vers le plafond. La hauteur des caissons est de 1,10 m. |
| 5. Saut | La hauteur des barres parallèles est de 1,20 m pour la première barre et de 1,70 m pour la deuxième. Pour amortir l'atterrissage du saut, un petit tapis est placé derrière les barres parallèles. Sous ses dernières (sol des barres) se trouvent aussi un petit tapis (fixer le tapis à l'aide de ruban adhésif). |
| 6. Sauter par-dessus | Pour l'exercice sauter par-dessus, deux caissons ou deux chevaux d'arçon sont nécessaires (les moutons ne sont pas dans les normes). La hauteur des caissons/chevaux d'arçon est de 1,10 m. Un petit tapis est placé entre les deux éléments. Ce tapis est en contact avec les deux éléments sur ses longs côtés. |
| 7. Ramper | Un gros tapis est placé sur deux bancs. Le bord du gros tapis constitue le point de départ de l'exercice. Il faut ramper entre les deux bancs. Un piquet se trouve devant chaque banc pour indiquer aux participants où ils se trouvent exactement et pour éviter des blessures. |
| Arrivée | La ligne d'arrivée se situe entre deux piquets. |

Le croquis suivant permet de répartir les postes de manière exacte en suivant les indications de mesure:



2.2

Exécution

- Départ Le responsable du test donne le signal de départ au participant.
1. Roulade avant Le participant fait une roulade avant sur le petit tapis.
 2. Slalom Le participant slalome autour des piquets. Le côté où le participant entre dans le slalom n'a pas d'importance. Au moment où le participant touche un piquet et que celui-ci bascule, des secondes de pénalité seront ajoutées à son temps final (2 secondes par piquet renversé).
 3. Par-dessus/
par-dessous Le participant rampe sous le premier et le troisième élément intermédiaire du caisson et saute par-dessus l'élément du milieu.
 4. Equilibre Le participant saut/grimpe sur le (premier) caisson et traverse en équilibre la partie étroite du banc jusqu'à l'autre caisson. De ce caisson, il descend en sautant et continue sa course. Si un participant tombe, il doit recommencer l'élément (recommencer au point de départ du poste).
 5. Saut Le participant passe sous la première barre des barres parallèles pour se retrouver entre les deux barres. Puis il saute/grimpe/monte par-dessus la deuxième barre. La variante la plus courante pour sauter par-dessus la barre est de se tenir avec une main sur chaque barre et de sauter tout en s'aidant des bras pour placer une jambe sur la barre la plus basse. Avec la jambe d'appui, il faut alors donner une impulsion pour passer son autre jambe par-dessus l'autre barre. Il existe d'autres variantes pour passer par-dessus la barre (comparer avec les variantes pour surmonter l'obstacle des barres dans la piste d'obstacle dans le terrain).
 6. Sauter par-dessus Le participant saute par-dessus les deux obstacles. Une variante pour passer l'obstacle consiste en un saut groupé ou en passant les jambes sur le côté par-dessus le caisson/cheval d'arçon. Les petits tapis entre les obstacles doivent être touchés par le participant. Il est interdit de sauter du premier obstacle sur le deuxième.
 7. Ramper Le participant rampe sous le gros tapis.
- Arrivée Le temps s'arrête au moment où tout le corps du participant a franchi la ligne d'arrivée.

2.3

Essais

Deux à cinq essais, le meilleur compte.

Chaque participant doit faire au minimum deux essais. Les essais supplémentaires sont facultatifs. Le nombre maximum de passage est de cinq. Pour des raisons de temps, le responsable du test peut adapter le nombre de passage maximal.

2.4

Mesurage

Le temps est chronométré du signal de départ jusqu'au moment où le participant a complètement franchi la ligne d'arrivée. Le temps est mesuré au 1/10 de secondes près.

2.5

Contrôle

Avant le début du test, le responsable du test explique aux participants le déroulement des différents postes et les montrent si nécessaire (le test devrait cependant être connu par tous les participants). Pendant la piste obst salle, le responsable du test se trouve alternativement au départ et à l'arrivée. Le responsable du test donne le départ échelonné, mais pas plus de deux personnes en même temps ne

peuvent se trouver sur la piste d'obstacle. Le prochain participant peut-être envoyé sur la piste au plus tôt lorsque le participant précédent a passé le troisième obstacle et qu'il n'a pas renversé de piquet au slalom. Le responsable du test évalue s'il doit différer un peu le départ du participant suivant afin d'éviter que celui-ci ne rattrape le participant précédent. Pendant la piste obst salle, le responsable du test surveille que les participants aient passés les postes correctement et note les secondes de pénalité, s'il devait y en avoir, pour cause de piquet renversé. Le responsable du test arrête le chronomètre dès le moment où la personne franchit la ligne d'arrivée.

Les résultats sont directement saisis électroniquement ou inscrits sur une feuille d'évaluation puis retranscrits plus tard électroniquement.

Lorsque la piste obst salle n'est pas effectuée sous forme de test mais comme entraînement/exercice, les participants peuvent se contrôler mutuellement. Pour que les participants ne se dérangent pas sur le parcours, il faut attendre que le premier ait franchi le troisième obstacle avant que le suivant ne puisse s'élancer. Lorsque la piste d'obstacle en salle est utilisée comme entraînement/exercice il est permis d'avoir plus de deux personnes sur le parcours en même temps, mais il faut quand même contrôler que les obstacles soient franchis correctement.

2.6 Matériel

15 piquets, 3 caissons, 2 caissons ou chevaux d'arçon, 8 petits tapis, 3 bancs, 1 gros tapis, 2 cônes, 1 ruban métrique, 2 chronomètres (chronomètres supplémentaires pour un contrôle individuel des participants au moment où la piste d'obst salle est utilisée comme entraînement/exercice), feuille d'évaluation pour la piste d'obst salle avec de quoi écrire, éventuellement un appareil pour enregistrer les données de façon électronique.

3 Evaluation

Pour tous les tests sportifs, des formulaires d'évaluation et des programmes d'évaluation sous forme électronique sont mis à disposition:

www.armee.ch/instructiondusport

-> Downloads -> Examen de sport -> Evaluation -> piste obst salle

4 Barème d'évaluation

L'évaluation de la piste obst salle repose sur un barème qui est différent pour les femmes et pour les hommes.

Pour obtenir la qualification / l'évaluation, il faut au moins avoir atteint le nombre de points indiqué. Les résultats intermédiaires correspondent toujours au nombre de points directement inférieur.

| | Hommes | Qual. 1-5 | Barème sur 10 | Femmes |
|-------------|--------|-----------|---------------|--------|
| Excellent | 18.0 | 5.0 | 10.0 | 21.0 |
| | 18.5 | 4.9 | 9.8 | 21.5 |
| | 19.0 | 4.8 | 9.6 | 22.0 |
| | 19.5 | 4.7 | 9.4 | 22.5 |
| | 20.0 | 4.6 | 9.2 | 23.0 |
| | 20.5 | 4.5 | 9.0 | 23.5 |
| Très bon | 21.0 | 4.4 | 8.6 | 24.0 |
| | 21.5 | 4.3 | 8.3 | 24.5 |
| | 22.0 | 4.2 | 8.0 | 25.0 |
| | 22.5 | 4.0 | 7.7 | 25.5 |
| Bon | 23.0 | 3.6 | 7.4 | 26.0 |
| | 23.5 | 3.3 | 7.1 | 26.5 |
| | 24.0 | 3.0 | 6.8 | 27.0 |
| Suffisant | 25.0 | 2.9 | 6.5 | 28.0 |
| | 26.0 | 2.8 | 6.2 | 29.0 |
| | 27.0 | 2.6 | 5.9 | 30.0 |
| | 28.0 | 2.4 | 5.6 | 31.0 |
| | 29.0 | 2.2 | 5.3 | 32.0 |
| | 30.0 | 2.0 | 5.0 | 33.0 |
| Insuffisant | 30.5 | 1.8 | 4.0 | 33.5 |
| | 31.0 | 1.6 | 3.0 | 34.0 |
| | 32.0 | 1.4 | 2.5 | 35.0 |
| | 33.0 | 1.2 | 2.0 | 36.0 |
| | 34.0 | 1.1 | 1.5 | 37.0 |
| | 35.0 | 1.0 | 1.0 | 38.0 |