



ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DE PRÉADMISSION AU SERVICE DES INCENDIES (ECPPSI)

MANUEL D'INSTRUCTIONS



AVANT-PROPOS

1. Le présent manuel a été rédigé dans le but de fournir des instructions et des directives pour la tenue de l'Évaluation de la condition physique de préadmission au Service des incendies (ECPPSI). Il doit être utilisé lors de l'évaluation des aspirants pompiers pour des postes dans les Forces armées canadiennes (FAC) et au ministère de la Défense nationale (MDN).
2. L'ECPPSI a été étudiée et préparée à l'intention du Service des incendies des Forces canadiennes (SIFC), un projet mené par la Direction de la condition physique, des sports et de la promotion de la santé (DCP) des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) et appuyé par l'Université de l'Alberta.
3. L'ECPPSI a été conçue afin de s'assurer que les aspirants pompiers des FAC et du MDN sont physiquement aptes à remplir leurs fonctions. À partir des résultats de la recherche, les SBMFC/DCP des PSP ont mis au point un programme complet de présélection comprenant une évaluation de la condition physique et un programme exhaustif d'entraînement fondé sur les exigences de conditionnement physique liées à la performance des pompiers. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles à l'évaluation, nous recommandons aux aspirants de suivre le programme de formation établi à cette fin :
<https://www.cfmws.com/fr/aboutus/psp/dfit/fitness/pages/fire-fighter.aspx>
4. Il est essentiel de respecter les protocoles et les instructions d'évaluation figurant dans le manuel d'instructions afin d'assurer que l'administration de l'Évaluation est sécuritaire, valide et fiable.



M. Daryl Allard
Directeur du conditionnement physique, des sports et de la promotion de la santé
Programmes de soutien du personnel
Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC)

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 1- INTRODUCTION

Généralités.....	4
Exigences et responsabilités.....	4
Responsabilités des évaluateurs.....	5
Références.....	5

CHAPITRE 2 - PRÉPARATION DE L'ECPPSI

Matériel pour l'ECPPSI.....	6
Aménagement de l'aire d'évaluation et étalonnage.....	7
Étalonnage du tapis roulant.....	8
Aménagement et étalonnage- Tâches liées à l'emploi...	8

Tâche #1- Transport du matériel de désincarcération d'un véhicule.....8

Tâche #2- Port d'un tuyau chargé..... 10

Tâche #3- Traction du traîneau chargé..... 12

Tâche #4- Entrée par effraction..... 13

Tâche #5- Évacuation d'une victime..... 14

Tâche #6- Montée dans l'échelle..... 15

Consignes de sécurité..... 16

Instructions préliminaire à l'intention des aspirants et responsabilités des aspirants..... 17

CHAPITRE 3 - ECPPSI

PARTIE I: Consignes préalables à l'évaluation

Horaire des évaluations.....	18
Présentation de l'ECPPSI.....	18
Inscription à l'évaluation.....	18

Formulaire DND 2485-F Section A - Renseignements sur l'aspirant..... 18

Formulaire DND 2485-F Section B - Questionnaire d'évaluation de la santé..... 19

Examen médical périodique pour les aspirants militaires seulement..... 20

Formulaire DND 2485-F Section C - Observations de l'évaluateur..... 20

Formulaire DND 2485-F Section D - Signes vitaux ... 21

Orientation vers un médecin..... 22

Autres exigences..... 23

Installation du moniteur de fréquence cardiaque 23

Distribution de la tenue de pompier..... 23

PART II : Administration de l'ECPPSI

Généralités.....	25
Séance d'information.....	25
Modalités d'évaluation.....	25
Exceptions.....	26

Section I : Protocole de l'évaluation sur tapis roulant

Généralités.....	26
Période d'échauffement.....	28
Étape de présélection.....	28
Récupération.....	28
Période de repose de 60 minutes.....	29

Resultats.....	29
----------------	----

Section II : Job-Related Tasks Component Protocol

Généralités.....	29
Familiarisation / Pratique.....	30
Protocols	

Tâche #1- Transport du matériel de désincarcération d'un véhicule.....32

Tâche #2- Port d'un tuyau chargé.....35

Tâche #3- Traction du traîneau chargé.....37

Tâche #4- Entrée par effraction.....39

Tâche #5- Évacuation d'une victime.....41

Tâche #6- Montée dans l'échelle.....42

Section III : Récupération et preparation du formulaire DND 2485-F

Section F - Tâches liées à l'emploi - Période de familiarisation de 30 minutes..... 45

Section G - Tâches liées à l'emploi - Résultats de l'évaluation..... 45

Section H - Repos après l'évaluation..... 46

Section I - Attestation..... 46

Comptes rendus et rapports..... 46

Tool 1 : Abréviations, acronymes et sigles..... 47

Tool 2 : Étalonnage de la vitesse et de l'inclinaison du tapis roulant..... 48

Tool 3 : Assemblage et étalonnage de l'appareil d'entrée par effraction ALCO..... 52

Tool 4 : Instructions d'étalonnage pour l'assureur autobloquant..... 57

Tool 5 : Formulaire d'évaluation médicale pour l'évaluation de la condition physique de préadmission au service des incendies..... 58

Tool 6 : Renseignements, instructions et descriptions pour l'évaluation de la condition physique de préadmission au service des incendies..... 60

Tool 7 : Exemple d'horaire des évaluations et organisation de l'équipe..... 64

Tool 8 : Exemple d'horaire pour l'exécution de l'ECPPSI..... 65

Tool 9 : Formulaire de rapport de l'ECPPSI- DND 2485-F..... 66

Tool 10 : Consentement éclairé pour l'évaluation de la condition physique de préadmission au service des incendies -Adulte (Âge de la majorité)..... 67

Tool 11 : Procédure de prise de la tension artérielle..... 69

Tool 12 : Texte de bienvenue pour l'ECPPSI..... 70

Tool 13 : Texte sur le tapis roulant pour l'ECPPSI..... 71

Tool 14 : Texte sur la période de familiarisation aux tâches liées à l'emploi pour l'ECPPSI..... 73

Tool 15 : Perception de l'effort..... 80

Tool 16 : Formulaire de données sur tapis roulant..... 81

Tool 17 : Instruction relatives au tensiomètre à câble..... 82

CHAPITRE 1

INTRODUCTION

GÉNÉRALITÉS

1. Le protocole de l'évaluation de la condition physique de préadmission au Service des incendies (ECPPSI) a été préparé pour évaluer la condition physique des aspirants pompiers. Il s'agit à proprement parler d'un protocole d'évaluation « hybride » puisqu'il comprend deux composantes : une composante de la capacité cardiorespiratoire sur tapis roulant (aérobie) et une composante de simulation des tâches (six tâches d'aptitudes liées à l'emploi).
2. Chaque composante de l'évaluation représente un aspect important de la lutte contre les incendies. Par conséquent, pour que l'aspirant réussisse globalement, il doit réussir à chacune des composantes. Cela signifie que si l'aspirant échoue à l'une des composantes, il échoue l'ECPPSI.
3. Les aspirants doivent offrir un niveau de rendement particulier pour obtenir la « note de passage ». Il faut encourager les aspirants à faire de leur mieux dans toutes les composantes de l'ECPPSI.
4. Il est essentiel de respecter les protocoles de l'ECPPSI précisés dans le présent manuel d'instructions pour obtenir des résultats d'évaluation fiables et valables. Il faut compter environ trois heures pour évaluer chaque aspirant.

EXIGENCES ET RESPONSABILITÉS

5. La DCP des SBMFC agit à titre de conseillère principale pour toutes les questions relevant du, conditionnement physique dans le cadre de l'ECPPSI.
6. Les chefs pompiers sont responsables des programmes exécutés conformément à la politique du SIFC et aux directives du commandement.
7. Les fournisseurs de soins de santé sont tenus de renseigner la chaîne de commandement (C de C) sur certains aspects médicaux, notamment sur l'aptitude de chaque aspirant à prendre part à l'ECPPSI.
8. Les exigences et responsabilités suivantes incombent aux bureaux de première responsabilité (BPR) et parties prenantes ci-dessous :
 - a. **Commandant du Commandement du personnel militaire (CCPM)** : BPR des programmes de conditionnement physique des Forces armées canadiennes (FAC).
 - b. **DCP des SBMFC** : agit, au nom du CCPM, à titre de conseillère principale en ce qui a trait aux questions relatives à la condition physique des FAC.
 - c. **Centre national d'instruction des Programmes de soutien du personnel (PSP)** : relève de la DCP; assure le commandement et le contrôle des normes de qualification de l'ECPPSI; et met sur pied les ressources nécessaires à la formation et à la qualification du personnel des PSP responsable du conditionnement physique dans les bases et escadres.

- d. **Gestionnaire supérieur des PSP (Gest Sup PSP) et gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs (Gest CPSL) [ou titulaire d'un poste équivalent]** : répond aux besoins du commandant (cmdt) de la base ou de l'escadre. Ils sont chargés :
- i. de livrer les prochaines normes de qualification pour l'ECPPSI,
 - ii. de tenir à jour une liste des membres du personnel local des PSP chargés du conditionnement physique qualifiés à titre d'évaluateurs de l'ECPPSI,
 - iii. de s'assurer que les protocoles décrits dans le manuel d'instructions sur l'ECPPSI sont suivis rigoureusement,
 - iv. de s'assurer que tous les évaluateurs (personnel local des PSP responsable du conditionnement physique) sont informés de tout changement apporté au protocole.
- e. **Évaluateurs** : Le personnel local des PSP chargé du conditionnement physique relève du Gest CPSL de la base ou de l'escadre et doit veiller à la satisfaction des besoins du cmdt de la base ou l'escadre en planifiant, en organisant, en menant et en évaluant l'ECPPSI.

RESPONSABILITÉS DES ÉVALUATEURS

9. Pour chaque séance d'évaluation, un évaluateur de l'ECPPSI sera nommé « l'évaluateur principal ».
10. L'évaluateur principal a les responsabilités suivantes :
- a. Fournir des consignes aux autres évaluateurs pour assurer le bon déroulement de l'évaluation;
 - b. Bien évaluer l'aménagement du centre d'évaluation et l'étalonnage des outils;
 - c. S'assurer que tous les évaluateurs recueillent les données avec précision et conformément au manuel d'instructions pour l'ECPPSI.
11. L'évaluateur principal doit être certifié Physiologiste de l'exercice certifié de la Société Canadienne de physiologie de l'exercice (PEC-SCPE).
12. Seuls des membres du personnel du conditionnement physique des PSP qui ont obtenu la norme de qualification pertinente peuvent administrer l'ECPPSI.
13. Il incombe à tous les évaluateurs de s'assurer que toutes les évaluations qu'ils administrent sont bien complétées, exactes et bien gérées.
14. Tout évaluateur doit, à tous les deux ans, suivre une formation en vue de sa recertification. La recertification sera effectuée à l'échelle locale par le Gest CPSL, conjointement à la formation sur le réseau d'apprentissage de la défense (RAD). Cette mesure assure le respect du protocole et permet de réduire l'érosion des connaissances et de transmettre toute mise à jour ou modification apportée à l'ECPPSI.

RÉFÉRENCES

15. Les directives et les ordonnances suivantes sont liées à l'ECPPSI :
- a. Lignes directrices 1008 du Service des incendies - Évaluation de la condition physique de préadmission au Service des incendies des Forces canadiennes;
 - b. Comité de santé et de sécurité au travail. Se reporter à la DOAD 2007-1 - Programme de sécurité générale.
16. Dans l'éventualité où d'autres directives ou ordonnances sont créées, elles se trouveront sur le site Web suivant : <https://www.cfmws.com/fr/aboutus/psp/dfit/fitness/pages/fire-fighter.aspx>.

CHAPITRE 2

PRÉPARATION DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DE PRÉADMISSION AU SERVICE DES INCENDIES

1. La préparation à l'ECPPSI doit se faire de façon complètement uniformisée afin de garantir l'équité et l'impartialité de toutes les évaluations, quel que soit l'endroit où elles se déroulent. Le Gest CPSL a la responsabilité de s'assurer que les instructions de préparation ci-dessous sont rigoureusement respectées dans sa localité.

MATÉRIEL POUR L'ECPPSI

2. La liste suivante précise le matériel essentiel pour effectuer l'ECPPSI :
 - a. Manuel d'instructions de l'ECPPSI – 3^e édition;
 - b. Formulaire DND 2485-F – ECPPSI;
 - c. Ruban à mesurer de 15,24 m (50 pi) ou de 30,48 m (100 pi);
 - d. Planches à pince et stylos;
 - e. Brassard pour mesurer la tension artérielle (TA) et stéthoscope / appareil automatique de mesure de TA;
 - f. Table et chaises avec accoudoirs;
 - g. Échelle de Borg;
 - h. Tensiomètre pour câble et pèse-bagage;
 - i. Ruban à conduits et rubande marquage;
 - j. Niveau à bulle;
 - k. Calculatrice;
 - l. Chronomètres (3);
 - m. Cônes de signalisation (10);
 - n. Tapis antidérapants (5 ou 6);
 - o. Vadrouille et seau;
 - p. Moniteur de fréquence cardiaque (FC) et montre réceptrice;
 - q. Équipement de protection individuelle (EPI) contre les incendies :
 - i. Manteau et pantalon de pompier (y compris la doublure),
 - ii. Cagoule,
 - iii. Casque avec visière (si disponible),
 - iv. Bottes de pompier,
 - v. Gants de travail mince et en cuir (le gant doit entièrement être fait de cuir),
 - vi. Harnais à cinq points de fixation;
 - r. Bouteille d'oxygène vide pour appareil de protection respiratoire isolant autonome (APRIA) de 60 minutes de MSA;
 - s. Tapis roulant avec inclinaison d'au moins 15 % et pouvant atteindre une vitesse d'au moins 7 mi/h.
 - t. **Tâche 1 : Transport du matériel de désincarcération d'un véhicule**
 - i. Barre pour triceps avec disques et collets de 80 lb (36,4 kg),
 - ii. Petit outil de désincarcération (mâchoires de survie) de 44 lb (20 kg),
 - iii. Trois « cibles » doivent être constituées de disques métalliques plats de 11 cm (4.33 po) de diamètre fixés sur un panneau de contreplaqué de 19 mm (0.75 po) d'épaisseur;
 - u. **Tâche 2 : Port d'un tuyau chargé;**
 - i. Trois sections de 15,24 m (50 pi) de longueur de tuyaux, chargés, de 44 mm (1,75 po) de diamètre,
 - ii. Lance,
 - iii. Collier de serrage pour tuyau,
 - iv. Camion-citerne ou borne d'incendie ou tuyau de jardin avec raccord,
 - v. Ruban à conduits;

- v. **Tâche 3 : Traction du traîneau chargé;**
 - i. Traîneau chargé,
 - ii. Divers poids de forme plate,
 - iii. Deux sections de 18.29 m (60 pi) de longueur de corde statique de 16 mm (5/8 po) de diamètre,
 - iv. Deux mousquetons;
- w. **Tâche 4 : Entrée par effraction;**
 - i. Appareil d'entrée par effraction ALCO et l'outil d'étalonnage hydraulique,
 - ii. Baril de 208 l (55 gal),
 - iii. Masse de 10 lb (4,54 kg),
 - iv. Deux serre-joints en C,
 - v. Support robuste en acier,
 - vi. Ruban à conduits ou ruban de marquage,
 - vii. Deux clés anglaises (grandeur 11/16 ou ¾),
 - viii. Deux pièces de bois de 2 po sur 6 po, d'une longueur de 6 pi, retenues ensemble à l'aide de quatre entretoises de 2 po sur 6 po et de 15 po de longueur de façon à former une barrière qui peut être fixée au bas de l'appareil;
- x. **Tâche 5 : Évacuation d'une victime;**
 - i. Mannequin dont le poids total est de 176 lb (80 kg),
 - ii. Salopette et bottes de pompier,
 - iii. Harnais à cinq points de fixation;
- y. **Tâche 6 : Montée dans l'échelle;**
 - i. Échelle coulissante robuste de 7,32 m (24 pi),
 - ii. Assureur autobloquant.

AMÉNAGEMENT DE L'AIRE D'ÉVALUATION ET ÉTALONNAGE

Aménagement général

3. Avant l'ECPPSI, l'évaluateur principal doit inspecter l'aire d'évaluation, le matériel et le recouvrement de plancher afin d'éliminer tout risque de trébucher ou de glisser, tout obstacle, toute défektivité de matériel, tout recouvrement de plancher inadéquat et tout autre risque en général. Il est fortement recommandé d'interdire toute circulation dans l'aire d'évaluation et d'éviter toute interférence pouvant gêner le déroulement sécuritaire et efficace de l'évaluation.
4. L'ECPPSI a été conçue pour accommoder les casernes de pompiers du Service d'incendie de la Défense nationale. Toutefois, l'aménagement de l'aire d'évaluation peut varier d'une caserne à l'autre puisque la conception des établissements diffère. Pour cette raison, le Gest CPSL ou son homologue doit déterminer puis approuver l'aménagement exact de l'aire d'évaluation de sa caserne. Dans le doute, communiquer avec le gestionnaire du programme de conditionnement physique et de mieux-être (Gest PCPBE), qui peut aider à déterminer un aménagement adéquat.
5. Choisissez un plancher de niveau pour effectuer l'évaluation sur tapis roulant. Le tapis roulant doit être placé loin des regards et les évaluateurs doivent être capables de circuler aisément autour de celui-ci afin d'assurer la sécurité des aspirants.
6. L'évaluation des tâches liées à l'emploi se déroule sur un plancher de béton lisse et propre. L'effort requis pour les tâches du port du tuyau chargé et de traction du traîneau chargé est en fonction du coefficient de friction. Pour assurer l'uniformité entre les évaluations, faites un étalonnage minutieux de ces tâches avant d'entamer une journée d'évaluation.
7. Voici les exigences de base pour les installations :
 - a. Une surface sans obstruction d'environ 42.67 m (140 pi) de longueur où effectuer le port d'un tuyau

- chargé;
- b. Un mur convenable où installer et fixer l'échelle coulissante de 7,32 m (24 pi) et une poutre convenable où installer l'assureur autobloquant;
 - c. Un mur convenable où installer l'appareil d'entrée par effraction ALCO;
 - d. Une source d'eau convenable pour charger le tuyau d'incendie.
8. Délimitez clairement les points de départ et d'arrivée, les directions à suivre et les limites à l'aide de tapis antidérapants et de cônes.

ÉTALONNAGE

9. En général, le poids du matériel ne devrait pas changer d'une journée à l'autre. Toutefois, certaines pièces d'équipement peuvent varier (par exemple, de la poussière se dépose sur les pistons et les patins de frein de l'appareil d'entrée par effraction) et pour cette raison, il est nécessaire de faire un étalonnage avant chaque séance d'évaluation. Si du matériel est prêté par des services d'incendie locaux, cela pourrait créer de légères variations dans les séances d'évaluation, par exemple, l'utilisation de différents outils de désincarcération. Le cas échéant, vous devez vérifier le poids du matériel prêté.
10. Mesurez tous les jours (ou plus souvent s'il y a lieu) la distance à parcourir pour chaque tâche afin d'en assurer l'exactitude. Dans certains cas, vous pouvez placer des repères au sol pour indiquer les lignes de départ et d'arrivée. À moins qu'il s'agisse de repères permanents, vérifiez la distance réelle lors de la préparation de chaque évaluation. Si on fait tomber un cône en cours d'évaluation, mesurez à nouveau la distance requise pour replacer le cône au bon endroit.
11. Les renseignements ci-dessous serviront à l'aménagement et à l'étalonnage. Faites preuve de vigilance lorsque vous délimitez des endroits importants à l'aide de cônes et de tapis antidérapants dans le parcours d'évaluation, car ces repères sont très utiles pour les évaluateurs.

AMÉNAGEMENT ET ÉTALONNAGE – TÂCHES LIÉES À L'EMPLOI

ÉVALUATION SUR TAPIS ROULANT

Matériel nécessaire :

- Tapis roulant,
- Ruban à mesurer précis,
- Ruban de marquage (du ruban adhésif sportif ou du ruban à conduits),
- Chronomètre,
- Calculatrice,
- Niveau à bulle.

12. Se reporter à l'**outil 2 : Étalonnage de la vitesse et de l'inclinaison du tapis roulant** pour connaître la procédure relative à l'étalonnage du tapis roulant.
13. Couvrez l'affichage du temps sur le panneau de commande du tapis roulant de manière à ne pas induire l'aspirant en erreur. Consignez le temps réel à l'aide d'un chronomètre.

TÂCHE 1 – TRANSPORT DU MATÉRIEL DE DÉSINCARCÉRATION D'UN VÉHICULE

Matériel nécessaire :

- Barre pour triceps avec disques et collets de 80 lb (36,4 kg),
- Petit outil de désincarcération de 44 lb (20 kg),
- Trois « cibles » constituées de disques métalliques plats de 11 cm (4.33 po) de diamètre fixés sur un panneau de contreplaqué de 19 mm (0.75 po) d'épaisseur,

- Trois tapis de plancher rigides.
- Mesurez une distance de 15,24 m (50 pi) sur une surface rigide et plate. Tracez des lignes à l'aide d'un tapis antidérapant aux deux extrémités du parcours de 15,24 m (50 pi). (La distance de 15,24 m [50 pi] doit commencer au centre du premier tapis et se terminer au centre du deuxième tapis.)
 - Dans n'importe quel sens, mesurez une distance en ligne droite de 7,62 m (25 pi) partant du centre du deuxième tapis et se terminant au centre du troisième tapis, qui se trouve devant la maquette de portière (voir la figure 1).
 - Au centre du premier tapis, placez la barre pour triceps chargée de 80 lb (36,4 kg) et le petit outil de désincarcération de 44 lb (20 kg) [voir la figure 2].
 - Devant le troisième tapis, placez la maquette de portière. Trois disques métalliques plats de 11 cm (4.33 po) de diamètre doivent être fixés sur un panneau de contreplaqué de 19 mm (0.75 po) d'épaisseur qui serviront de cibles (voir la figure 3).
 - Pour la maquette de portière, utilisez les dimensions suivantes :
 - Pour la première cible, située sur le côté gauche de la maquette de portière, il doit y avoir une distance de 81 cm (31.89 po) entre son centre et le tapis;
 - Pour la troisième cible, située directement sous la première cible, il doit y avoir une distance de 46 cm (18.11 po) entre son centre et le tapis;
 - Pour la troisième cible, située sur le côté droit de la maquette de portière, il doit y avoir une distance de 64 cm (25.2 po) entre son centre et le tapis et une distance de 100 cm (39.37 po) du centre de la première cible.

Remarque : La mesure de 100 cm (39.37 po) n'est pas une mesure diagonale entre le centre de la première cible et le centre de la troisième cible, mais bien une mesure horizontale. Du centre de la première cible, 81 cm (31.89 po), mesurez horizontalement une distance de 100 cm (39.37). À partir de cette ligne tirer une ligne perpendiculaire jusqu'au sol. Sur cette ligne mesurez 64 cm (25.2 po) du sol au centre de la troisième cible.

Figure 1 : Tracé du parcours

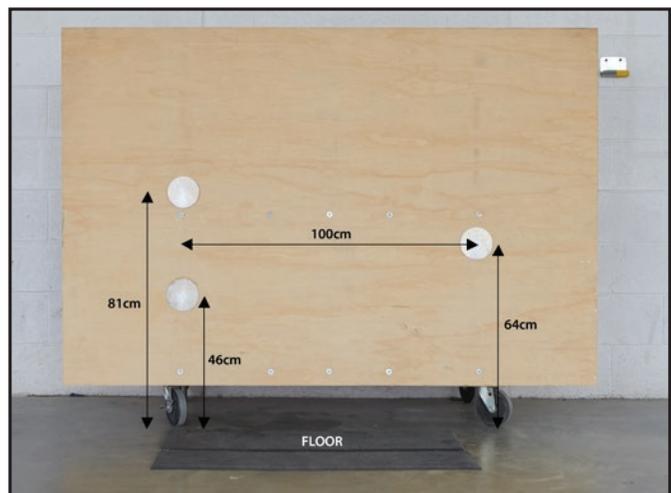


Figure 3 : Maquette de la portière avec les mesures de distance entre les cibles



Figure 2 : Équipement

TÂCHE 2 – PORT D'UN TUYAU CHARGÉ

Matériel nécessaire :

- Trois sections de 15,24 m (50 pi) de longueur de tuyaux chargés de 44 mm (1,75 po) de diamètre,
- Lance,
- Collier de serrage pour tuyau,
- Ruban à conduits ou Ruban de marquage,
- Tensiomètre pour câble ou pèse-bagage.

19. Référez-vous à **l'outil 17 : Instructions d'utilisation du tensiomètre pour câble.**

20. Mesurez une distance de 30,48 m (100 pi) sur une surface rigide et plate (plancher de béton lisse, plancher de bois franc sont préférables, si cela est nécessaire, vous pouvez utiliser une surface en asphalte si l'étalonnage dans les périmètres mentionnés sont respectés) et indiquez la ligne de départ et d'arrivée avec des cônes (voir la figure 4).

Remarque : La distance variera une fois l'étalonnage terminé. Ajustez la ligne d'arrivée et les cônes en conséquence.

21. Déroulez le tuyau, connectez-le à un camion-citerne, à une borne d'incendie ou à tuyau de jardin avec raccord, et chargez-le. Pour éviter un rejet d'eau accidentel, bloquez la poignée de la lance en position d'arrêt à l'aide de ruban à conduits (voir la figure 5A).

22. Utilisez un tensiomètre pour câble ou un pèse-bagage en vue de vérifier la force nécessaire pour déplacer le tuyau. Déroulez le tuyau chargé de 30,48 m (100 pi) et fixez le tensiomètre pour câble ou le pèse-bagage à l'extrémité du tuyau déployé (voir la figure 5B).

23. La force requise pour déplacer le tuyau chargé de 30,48 m (100 pi) doit être d'environ 90-100 lb (400-450 Newton (N)).

24. Maintenez le tensiomètre pour câble ou le pèse-bagage à une hauteur maximale de 20 à 30 cm (8 à 12 po) du sol lorsque le tuyau est lentement mis en mouvement. Notez la mesure au moment précis où le mouvement est amorcé.

25. Si la mesure notée sur le tensiomètre pour câble ou le pèse-bagage est supérieure à 90-100 lb (400-450 Newton (N)), réduisez la pression de l'eau ou la distance du tuyau chargé jusqu'à ce que la force notée soit d'environ 90-100 lb (400-450 Newton (N)). Ne réduisez pas la distance de plus de 6.1 m (20 pi).

26. Si la mesure notée sur le tensiomètre pour câble ou sur le pèse-bagage est inférieure à 90-100 lb (400-450 Newton (N)), augmentez la pression de l'eau ou la distance du tuyau chargé jusqu'à ce que la force notée soit d'environ 90-100 lb (400-450 Newton (N)). N'augmentez pas la distance de plus de 6.1 m (20 pi).

Remarque : Une fois que vous avez étalonné la force nécessaire, tirez le tuyau chargé vers l'arrière en l'enroulant ou se en le serpentant derrière la ligne de départ. Assurez-vous que le tuyau ne s'accorche pas ou ne se plie pas lorsqu'on le tire.

Figure 4 : Aménagement du Port d'un tuyau chargé

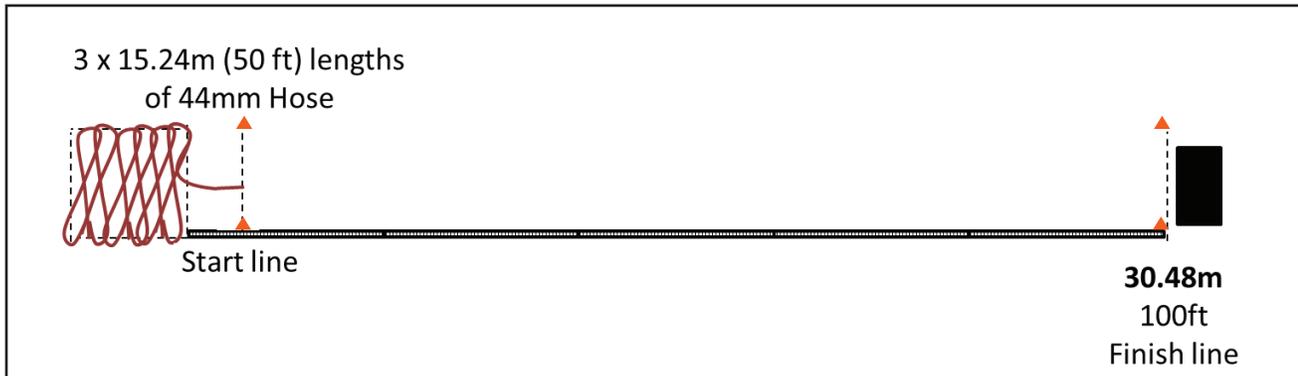


Figure 5A : Début du Port d'un tuyau chargé



Figure 5B : Étalonnage du Port d'un tuyau chargé

TÂCHE 3 : TRACTION DU TRAÎNEAU CHARGÉ

EMatériel nécessaire :

- Ruban de marquage,
- Tensiomètre pour câble ou pèse-bagage,
- Deux cônes,
- Traîneau chargé,
- Divers poids de forme plate,
- Deux sections de 18.29 m (60 pi) de longueur de corde statique de 16 mm (5/8 po) de diamètre,
- Deux mousquetons.

27. Pour indiquer le point de départ, tracez une ligne sur le plancher à l'aide du ruban de marquage et placez un cône sur la marque.
28. Tracez une seconde ligne à une distance de 15,24 m (50 pi) de la première ligne, et placez-y un cône.
29. Il est important de s'assurer que les deux lignes tracées sur le plancher sont parallèles.
30. Le traîneau chargé doit être déposé directement derrière la première ligne, et une corde doit être attachée à chacun de ses points d'attache. Veillez à ce que la corde la plus près de la deuxième ligne soit complètement tendue et prête à être tirée de l'autre côté sur une distance de 15,24 m (50 pi) [voir la figure 6A].
31. Ajoutez deux disques d'environ 45 lb (20.41 kg) au traîneau.
32. Utilisez le tensiomètre pour câble ou le pèse-bagage pour vérifier la force nécessaire pour déplacer le traîneau. Fixez le tensiomètre pour câble ou le pèse-bagage à la corde à une distance d'environ 15,24 m (50 pi) de l'attache du traîneau.
33. Maintenez le tensiomètre pour câble ou le pèse-bagage à une hauteur maximale de 20 à 30 cm (8 à 12 po) du sol lorsque le traîneau est mis en mouvement (voir la figure 6B).
34. La force initiale requise pour déplacer la charge doit être entre 40 à 45 lb (178 et 200 N).
35. Si la force nécessaire est plus élevée, réduisez le poids du traîneau. Si elle est moindre, augmentez le poids du traîneau.



Figure 6A : Configuration des points d'attache du traîneau avec les cordes derrière la ligne de départ

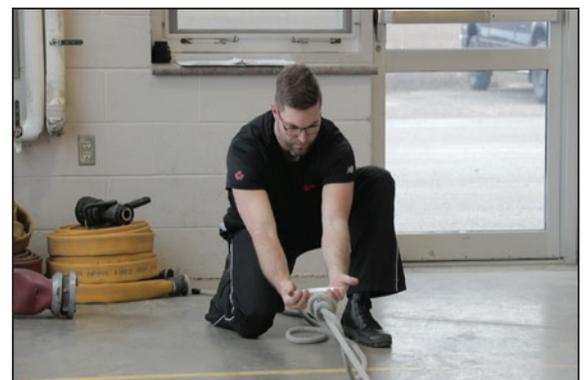


Figure 6B : Étalonnage de la Traction du traîneau chargé

TÂCHE 4 : ENTRÉE PAR EFFRACTION

Matériel nécessaire :

- Appareil d'entrée par effraction ALCO et l'outil d'étalonnage hydraulique;
- Baril de 208 l (55 gal),
- Masse de 10 lb (4,54 kg),
- Deux serre-joints en C,
- Ruban à conduits ou ruban de marquage,
- Deux clés anglaises (grandeur 11/16 ou 3/4),
- Support robuste en acier,
- Deux pièces de bois de 2 po par 6 po, d'une longueur de 6 pi, retenues ensemble à l'aide de quatre entretoises de 2 po par 6 po de 15 po de longueur de façon à former une barrière qui peut être fixée au bas de l'appareil (voir la figure 7A).

36. Utilisez l'outil hydraulique d'étalonnage fourni avec l'appareil d'entrée par effraction pour vérifier la pression requise pour déplacer la cible (voir la figure 7B).
37. La force requise pour déplacer la cible devrait être entre 850 et 900 lb/po².
38. Si la force nécessaire est plus élevée, desserrez de façon égale les quatre ressorts de réglage de la force de rupture. Si la force nécessaire est moindre, resserrez les ressorts de la même valeur en faisant un mouvement en X. Au moment de serrer les écrous, assurez-vous de ne pas vous trouver directement devant ceux-ci (voir la figure 7C).
- 39.
- Placez une bande de ruban de marquage 25 cm (9.84 po) au-dessus de la tête de la masse;
 - Déposez la masse au sol devant l'appareil d'entrée par effraction.
40. De plus amples renseignements sur l'appareil d'entrée par effraction, son assemblage, son entretien et son étalonnage se trouvent dans **l'outil 3 : Assemblage et étalonnage de l'appareil d'entrée par effraction**.

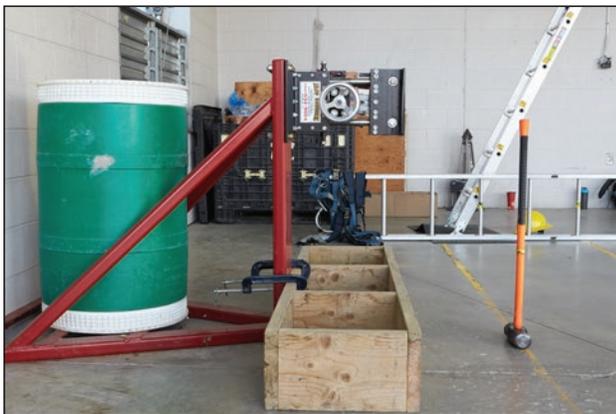


Figure 7A : Vue de l'assemblage de l'appareil d'entrée par effraction ALCO



Figure 7B : Aménagement de l'étalonnage de l'Entrée par effraction



Figure 7C : Étalonnage des ressorts pour l'Entrée par effraction

TÂCHE 5 – ÉVACUATION D'UNE VICTIME

Matériel nécessaire :

- Mannequin dont le poids total est de 176 lb (80 kg),
- Salopette et bottes de pompier,
- Harnais à cinq points de fixation,
- Cinq cônes.

- Mesurez une distance de 15,24 m (50 pi) sur une surface rigide et plate. Marquez chaque extrémité avec un cône. Placez des cônes aux distances suivantes sur le parcours de 15,24 m (50 pi) :
 - Cône 1 : 3,81 m (12,6 pi),
 - Cône 2 : 7,62 m (25 pi),
 - Cône 3 : 11,43 m (37,6 pi).
- Vous devez placer les cônes décalés sur le parcours : 0,4 m à la droite dans le cas des cônes 1 et 3 et 0,4 m à la gauche dans le cas du cône 2 en utilisant les cônes de départ et d'arrivée en référence (voir la figure 8).
- Placez le mannequin à une distance de 0,5 m derrière la ligne de départ, sa tête pointant vers le parcours (voir la figure 9).
- Le mannequin doit porter une salopette et des bottes de pompier pour éviter d'être indûment endommagé. Un harnais à cinq points de fixation (ou une sangle improvisée) doit être placé sur le mannequin pour que les aspirants puissent saisir et traîner la victime. Si le poids du mannequin est moins de 176 lb (80 kg), augmentez le poids total jusqu'à l'obtention du poids désiré. Pas plus de 60 % du poids total doit être dans la portion du haut du corps. Vous pouvez attacher les deux bras ou les deux jambes du mannequin ensemble pour faciliter l'évacuation de la victime.

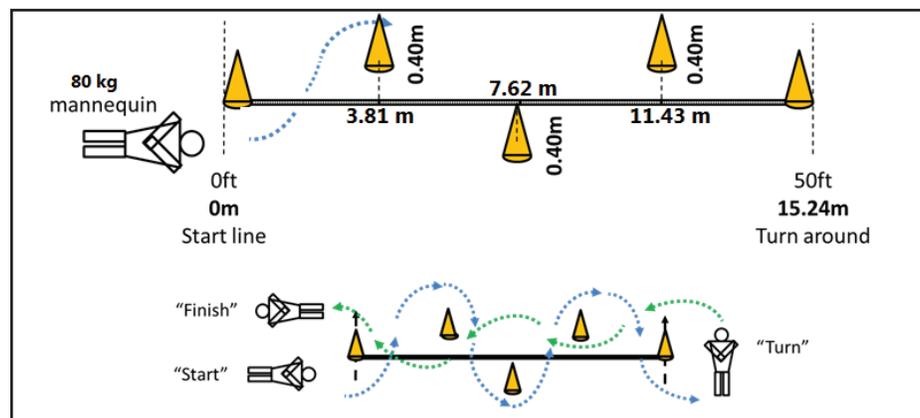


Figure 8 : Vue du parcours

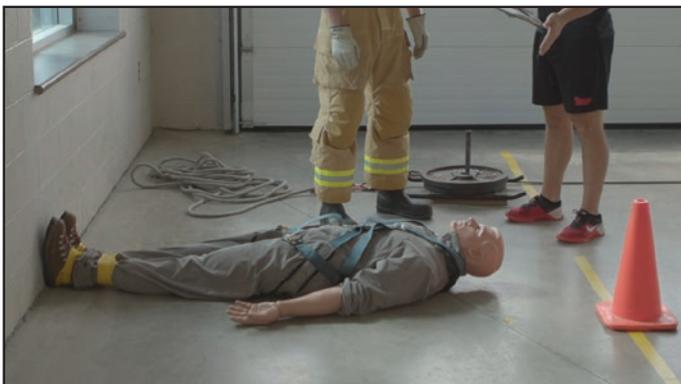


Figure 9 : Position de départ de l'Évacuation d'une victime

TÂCHE 6 – MONTÉE DANS L'ÉCHELLE

Matériel nécessaire :

- Échelle coulissante robuste de 7,32 m (24 pi),
- Assureur autobloquant,
- Courroie,
- Anneau d'ancrage mural.

- Vous pouvez utiliser une échelle simple, mais vous devez vous rappeler que l'aspirant doit monter jusqu'au 10^e barreau; il faut donc que le haut de l'échelle se prolonge d'au moins 2 m au-dessus du 10^e barreau.
- L'échelle doit s'appuyer sur un mur bien solide (voir la figure 10A). S'il n'y a pas de mur, vous pouvez utiliser un point d'attache conforme (7,32 m [24 pi]) pour sécuriser l'échelle (voir la figure 10B et 10C).
- Déposez le pied de l'échelle sur un tapis antidérapant (voir la figure 11).
- Fixez le sommet de l'échelle.
- Utilisez une sangle afin de sécuriser l'échelle, à la hauteur du 10^e barreau, à un anneau d'ancrage mural lorsque cela est possible (voir la figure 12). Cette mesure vise deux objectifs :
 - Fixer l'échelle de façon plus sécuritaire;
 - Permettre à l'aspirant d'avoir un repère visuel au 10^e barreau.
- Fixez un assureur autobloquant au-dessus de l'échelle (voir la figure 13).
- Le point d'attache de cet appareil doit être conforme à la norme fédérale, c'est-à-dire qu'il doit pouvoir supporter un poids de 4 000 lb (1,814.37 kg).
- La vitesse de descente variera entre 0,5 m/s et 2 m/s selon le poids de l'aspirant. Si le l'aspirant est plus léger, la descente sera plus lente.
- L' assureur autobloquant peut supporter de nombreuses descentes pourvu que l'appareil soit étalonné par le fabricant tous les deux ans tel qu'il est décrit dans les instructions (voir **l'outil 4 : Instructions d'étalonnage pour l'assureur autobloquant**).

Figure 10A : Montée dans l'échelle appuyée contre un mur



Figure 10B : Positionnement de l'échelle avec un point d'attache de 7,32 m (24 pi)





Figure 10c : Gros plan du point d'attache de 7,32 m (24 pi)

Figure 11 : Gros plan du tapis au bas de l'échelle



Figure 12 : Anneau d'ancrage fixant l'échelle au mur

Figure 13 : L'assureur autobloquant au-dessus de l'échelle



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

54. Lorsque l'ECPPSI est bien exécutée, les risques sont minimes pour les aspirants. Néanmoins, un protocole d'urgence sera établi en collaboration avec l'équipe locale d'intervention en cas d'urgence.
55. Le Gest CPSL ou la personne déléguée doit veiller à ce que :
 - a. l'évaluateur principal doit être Physiologiste de l'exercice certifié de la Société Canadienne de physiologie de l'exercice (PEC-SCPE);
 - b. tous les évaluateurs aient suivi un cours de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire;
 - c. les évaluateurs informent tous les aspirants des mesures de sécurité et d'urgence locales avant de procéder à l'ECPPSI;
 - d. tous les évaluateurs connaissent l'emplacement du défibrillateur externe automatisé (DEA) le plus proche avant l'administration de l'ECPPSI;

- e. les évaluateurs connaissent les signes et les symptômes d'une détresse cardiorespiratoire et musculo-squelettique ainsi que d'un stress thermique. Pour rendre le protocole de l'ECPPSI aussi réaliste que possible, les aspirants doivent revêtir une tenue de pompier qui retient la chaleur.

Remarque : Si un incident physique se produit, suivez les procédures établies par votre comité de santé et de sécurité au travail. Pour obtenir de plus amples détails, reportez-vous à la DOAD 2007-1 - Programme de sécurité générale.

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES À L'INTENTION DES ASPIRANTS ET RESPONSABILITÉS DES ASPIRANTS

56. Au moins trois mois avant la tenue de l'ECPPSI, les chefs des pompiers, les centres de recrutement ou des membres du personnel du conditionnement physique doivent remettre les documents suivants aux aspirants :
- a. Le formulaire d'évaluation médicale pour les civils (**outil 5 : Formulaire d'évaluation médicale pour l'ECPPSI**);
 - b. Le manuel à l'intention de l'aspirant <https://www.cfmws.com/fr/aboutus/psp/dfit/fitness/pages/fire-fighter.aspx>;
 - c. Une description de l'évaluation (**outil 6 : Renseignements, instructions et description pour l'ECPPSI**).
57. Au moins 48 heures avant la tenue de l'ECPPSI, les chefs des pompiers, les centres de recrutement ou les évaluateurs informeront les aspirants des lignes directrices ci-dessous.
58. Les aspirants ne doivent pas :
- a. faire d'exercice six (6) heures avant l'ECPPSI;
 - b. consommer d'alcool au moins six (6) heures avant l'ECPPSI;
 - c. manger, fumer, ou mâcher du tabac, ou consommer des stimulants (thé, café, boissons énergisantes, produits pharmaceutiques, etc.) au moins deux (2) heures avant l'ECPPSI.

Remarque : L'ECPPSI ne sera pas nécessairement reportée si l'aspirant ne s'est pas conformé aux instructions ci-dessus. Il faut toutefois l'informer que cela pourrait avoir un effet négatif sur ses résultats.

59. Tenue vestimentaire pour l'ECPPSI :

- a. Shorts;
- b. Deux t-shirts;
- c. Chaussures de course;
- d. Paires de chaussettes de rechange (minces et épaisses);
- e. Vêtement pour l'échauffement;
- f. Équipement de protection individuelle (EPI), y compris les bottes de pompiers (peut être fournis avant l'évaluation).

60. Les aspirants civils doivent apporter leur formulaire d'évaluation médicale (**outil 5 : Formulaire d'évaluation médicale pour l'ECPPSI**) rempli en bonne et due forme ainsi qu'une pièce d'identité gouvernementale avec photo et le paiement.

61. Les aspirants militaires doivent apporter leur pièce d'identité gouvernementale avec photo.

PARTIE I : CONSIGNES PRÉALABLES À L'ÉVALUATION

HORAIRE DES ÉVALUATIONS

1. L'horaire des évaluations variera selon l'endroit et le nombre d'aspirants. Pour obtenir de plus amples détails, se reporter à l'**outil 7 : Exemple d'horaire des évaluations et organisation de l'équipe** et à l'**outil 8 : Exemple d'horaire pour l'exécution du protocole de l'ECPPSI**. Les aspirants ou les chefs de pompiers qui souhaitent s'inscrire à l'ECPPSI doivent communiquer avec le personnel local des PSP responsable du conditionnement physique.

PRÉSENTATION DE L'ECPPSI

2. Tous les aspirants doivent connaître l'importance de l'ECPPSI, de même que ses procédures et protocoles normalisés. L'**outil 6 : Renseignements, instructions et description pour l'ECPPSI** fournit un résumé concis de ce que devraient savoir les aspirants avant de s'inscrire à l'évaluation.

INSCRIPTION À L'ÉVALUATION

3. En préparation à l'inscription à l'évaluation, chaque aspirant doit avoir son propre dossier avec les formulaires suivants :

- **Outil 9 : Formulaire de rapport de l'ECPPSI – DND 2485-F,**
- **Outil 10 : Formulaire de consentement éclairé pour l'ECPPSI,**
- **Outil 16 : Formulaire de données sur tapis roulant (s'assurer d'y ajouter les renseignements sur l'aspirant).**

Remarque : L'évaluateur principal transportera le dossier de l'aspirant concerné.

Formulaire DND 2485-F : SECTION A – RENSEIGNEMENTS SUR L'ASPIRANT

4. Le formulaire de rapport de l'ECPPSI (DND 2485-F, **outil 9 : Formulaire de rapport de l'ECPPSI - DND 2485-F**) devient un document **Protégé B** une fois rempli.
5. Écrivez de façon lisible et en appuyant fermement les renseignements sur l'aspirant demandés dans les cases du formulaire de rapport de l'ECPPSI (DND 2485-F).
6. Vérifiez la carte d'identité avec photo et l'exactitude des renseignements sur l'aspirant dans la section A – Renseignements sur l'aspirant, et cochez la case indiquant que cela a été fait (voir la figure 14).

Figure 14 : Section A – Renseignements sur l'aspirant

Section A : Renseignements sur l'aspirant					
Nom de famille		Prénom		NM / NA	N° de téléphone
DDN (aaaa-mm-jj)	Âge	Sexe <input type="checkbox"/> Homme <input type="checkbox"/> Femme	Personne à contacter en cas d'urgence	Caseme de pompier / Centre de recrutement	<input type="checkbox"/> Aspirant militaire <input type="checkbox"/> Aspirant civil
<input type="checkbox"/> Carte d'identité avec photo	<input type="checkbox"/> Formulaire de consentement éclairé		<input type="checkbox"/> Formulaire d'évaluation médicale (civils seulement)		<input type="checkbox"/> Paiement (civils seulement)

7. Faites lire et signer le formulaire de consentement éclairé (**outil 10 : Formulaire de consentement éclairé pour l'ECPPSI**) par l'aspirant. Récupérez le formulaire et assurez-vous qu'il est bien signé. L'évaluateur doit aussi signer le formulaire, puis le remettre dans le dossier de l'aspirant. Cochez la case appropriée dans la section A lorsque cela est fait.
8. Recueillez le formulaire d'évaluation médicale des aspirants civils (**outil 5 : Formulaire d'évaluation médicale**) et cochez la case appropriée dans la section A du formulaire DND 2485-F. Lisez attentivement le formulaire pour s'assurer de ce qui suit, puis ajoutez-le au dossier :
 - a. Le médecin de l'aspirant a rempli adéquatement le formulaire et l'a signé;
 - b. Vérifiez si le médecin a donné des indications sur des médicaments ou sur des restrictions au sujet des exercices;
 - c. Si des restrictions sont prescrites, il est conseillé de repousser la tenue de l'évaluation jusqu'à ce que toutes les questions d'ordre médical aient été réglées.
9. Le formulaire d'évaluation médicale est valide pendant une période maximale de trois (3) mois, sauf si une période plus courte est indiquée.
10. Recouvrez le paiement des aspirants civils seulement. Cochez la case **Paiement** pour indiquer que la somme due a été perçue ou si cela ne s'applique pas. Suivez les procédures financières et comptables des Fonds non publics (FNP) pour les dépôts et dépenses des fonds.

Formulaire DND 2485-F : SECTION B – QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE LA SANTÉ

11. Avant de prendre part à l'ECPPSI, tous les aspirants doivent remplir la section B – Questionnaire d'évaluation de la santé en sélectionnant la case **Oui** ou **Non** (voir la figure 15).
12. L'évaluation de la santé comporte neuf questions pour les aspirants civils et dix questions pour les aspirants militaires. Les aspirants doivent lire les questions attentivement et y répondre en toute honnêteté. Cette étape permet de déterminer si une consultation médicale est nécessaire avant de procéder à l'évaluation. S'il faut diriger un aspirant vers un médecin, consultez les étapes ci-dessous.
13. Si l'aspirant civil répond « Non » aux neuf premières questions, commencez à remplir la section C.
14. Si l'aspirant militaire répond « Non » aux neuf premières questions et « Oui » à la question 10, commencez à remplir la section C, l'aspirant militaire ne requiert pas de mesure de pression artérielle ou de fréquence cardiaque.
15. Si l'aspirant (militaire et civil) répond « Oui » à l'une des neuf premières questions, vous pouvez remplir la section D – Signes vitaux, puis l'informer qu'il doit communiquer avec son médecin ou son médecin militaire (MM).

Figure 15 : Section B – Questionnaire d'évaluation de la santé

Section B : Questionnaire d'évaluation de la santé		
Le présent questionnaire a pour but d'identifier les personnes pour lesquelles une évaluation de la condition physique et de l'activité physique sont présentement contre-indiqués.		
<i>Au meilleur de vos connaissances :</i>		
	Oui	Non
1. Souffrez-vous d'un trouble médical qui vous empêche de participer à une évaluation de la condition physique ou à un programme de conditionnement physique progressif?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient être aggravés si vous pratiquez plus d'activité physique ou pouvant vous empêcher de participer à une évaluation de la condition physique ou à un programme de conditionnement physique progressif?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ressentez-vous une douleur, une oppression, une pression ou un serrement de la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Souffrez-vous d'étourdissements ou d'évanouissements lorsque vous faites de l'activité physique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Avez-vous déjà souffert d'une crise cardiaque, d'un accident cérébrovasculaire ou d'autres problèmes cardiaques?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Souffrez-vous de l'asthme, de la bronchite, de l'emphysème, du diabète, d'hypoglycémie, de l'épilepsie, d'hypertension artérielle ou du cancer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Êtes-vous enceinte ou croyez-vous l'être?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Prenez-vous des médicaments (<i>prescrits ou non prescrits</i>) qui pourraient vous empêcher de participer à une évaluation de la condition physique? ..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous aimeriez consulter un médecin avant de participer à l'évaluation de la condition physique ou d'entreprendre un programme de condition physique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Militaire seulement : Avez-vous un Examen Médical Périodique (EMP) valable? (<i>Si non, Procédez à la mesure de la tension artérielle</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Examen médical périodique (EMP) pour les aspirants militaires seulement

- 16. L'EMP est valable pendant cinq ans pour les membres des FAC âgés de moins de 40 ans, et pendant deux ans pour les membres des FAC de plus de 40 ans pour tous les codes d'identification de la structure des groupes professionnels militaires (ID SGPM), sauf indication contraire.
- 17. Quand un EMP est réalisé pour un membre des FAC entre 35 et 40 ans, il sera valide pour une période maximale de cinq ans, mais pas au-delà de 42 ans (voir la figure 16).

Figure 16 : Période de validité de l'EMP

Âge	Période de validité de l'EMP
Moins de 40 ans	5 ans
Plus de 40 ans	2 ans
35 à 40 ans	5 ans sauf pour les militaires de plus de 42 ans

- 18. Si le membre des FAC a un EMP valide, il doit cocher la case **Oui** du questionnaire d'évaluation de la santé et pourra procéder à la section C du Formulaire de rapport de l'ECPSI.
- 19. Si l'EMP du militaire est expiré, ou si une note médicale concernant la tension artérielle a été émise à son sujet, le militaire doit cocher la case **Non** à la question à cet effet dans le questionnaire d'évaluation de la santé et faire mesurer sa tension artérielle (TA).
- 20. Suivre les directives énoncées dans **l'outil 11 : Procédure de prise de la tension artérielle** pour mesurer la TA à l'aide d'un appareil de mesure automatique ou d'un stéthoscope et d'un sphygmomanomètre.

Formulaire DND 2485-F : SECTION C – OBSERVATIONS DE L'ÉVALUATEUR

- 21. Même si l'évaluation de la santé de la section B permet de connaître les personnes qui ne sont pas aptes à participer à l'évaluation de leur condition physique, vous devez également procéder aux vérifications générales ci-dessous, (voir la figure 17).
- 22. Ne procédez pas à l'évaluation si l'une des situations suivantes s'applique à l'aspirant :
 - a. Il présente des troubles respiratoires au repos;
 - b. Il tousse constamment;
 - c. Il a les membres inférieurs enflés;
 - d. Il éprouve tout autre problème de santé qui, selon vous, exposerait l'aspirant à un risque ou à des malaises inutiles (« autre »).

23. Vous êtes dans l'obligation et avez le droit de refuser de procéder à l'ECPPSI lorsque vous considérez que l'aspirant serait à risque (selon vos observations) s'il tentait de faire l'évaluation.
24. Vous devez confirmer que l'aspirant a suivi les instructions préliminaires. Vous devez également informer l'aspirant que s'il n'a pas suivi ces instructions, les résultats de son évaluation pourraient en souffrir. Si vos observations ne soulèvent aucun doute, passez à la section D.

Figure 17 : Section C – Observations de l'évaluateur

Section C : Observations de l'évaluateur					
Troubles respiratoires au repos	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Membres inférieurs enflés	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
Toux constante	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	Respect des directives préliminaires	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
Autre : _____					

Formulaire DND 2485-F : SECTION D – SIGNES VITAUX

25. Mesurez la fréquence cardiaque (FC) au repos de l'aspirant pour vérifier qu'elle se situe dans les limites des critères de présélection. Pour ce faire, placez deux doigts sur l'artère radiale et exercez une légère pression à l'intérieur du poignet, juste en dessous du pouce.
26. Déterminez la FC au repos sur une période de 15 secondes. Comptez « zéro » au premier battement. Pour obtenir le nombre de battements par minute (bpm), multipliez par 4 le nombre total de battements sentis en 15 secondes.
27. Pour pouvoir effectuer l'évaluation, l'aspirant doit avoir une FC au repos de moins de 100 bpm. Si elle est inférieure à 100 bpm, mesurez la TA.
28. Si la FC au repos excède 100 bpm, attendez cinq minutes et prenez une nouvelle mesure. Si la FC au repos excède toujours 100 bpm, dirigez l'aspirant vers un médecin militaire (MM) ou un médecin de famille. L'aspirant ne doit pas participer à l'évaluation avant d'avoir obtenu la permission du médecin.
29. Mesurez la TA de l'aspirant pour vérifier qu'elle se situe dans les limites des critères de présélection. Suivez les directives énoncées à cet effet dans **l'outil 11 : Procédure de prise de la tension artérielle**.

Remarque : La TA de l'aspirant lors de l'étape de présélection doit être inférieure ou égale à 144/94 mm Hg.

30. Une fois mesurée, inscrivez la TA dans la section D, sous **Mesure de la pression artérielle au repos** (voir la figure 18).
31. Si la TA correspond aux critères de présélection (inférieure ou égale à 144/94 mm Hg), l'aspirant peut procéder à l'ECPPSI.

32. Si la TA de l'aspirant **est supérieure à 144/94 mm Hg**, effectuez les étapes suivantes :
- Attendre cinq minutes et prendre une nouvelle mesure;
 - Inscrire la deuxième mesure dans la section D, sous Deuxième mesure;
 - Si la TA de l'aspirant est de 144/94 mm Hg ou moins, il peut participer à l'évaluation;
 - Si la TA de l'aspirant est supérieure à 144/94 mm Hg, l'inviter à consulter son médecin et lui expliquer brièvement que sa TA s'écarte légèrement de l'échelle de valeurs prévues pour l'évaluation et qu'il ne peut poursuivre l'évaluation à ce moment. Préciser à l'aspirant qu'il n'y a rien d'alarmant et que l'évaluation de la santé, les observations de l'évaluateur et les mesures de la TA ne sont que de simples mesures de précaution.

Figure 18 : Section D - Signes vitaux

Section D : Signes vitaux			
<input type="checkbox"/> Moniteur de fréquence cardiaque			
Fréquence cardiaque au repos (bpm) : <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		Tension artérielle au repos : <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>	
		Deuxième mesure : <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>	
Aspirant		Évaluateur	
Signature	Date (aaaa-mm-jj)	Signature	Date (aaaa-mm-jj)

33. Une fois les sections A à D remplies, le formulaire DND 2485-F doit être signé par vous et l'aspirant avant de procéder à l'évaluation.

ORIENTATION VERS UN MÉDECIN

34. Seuls les aspirants qui ont répondu « Non » aux neuf questions du Questionnaire d'évaluation de la santé et qui ont une FC et une TA conformes aux critères de présélection (moins de 100 bpm et 144/94 mm Hg ou moins) peuvent participer à l'ECPPSI.
35. Dirigez l'aspirant vers un médecin si l'une des situations suivantes s'applique:
- L'aspirant a répondu « Oui » à l'une des neuf questions du questionnaire sur l'évaluation de la santé dans le formulaire DND 2485-F (section B);
 - La FC est de 100 bpm ou plus, même après deux essais;
 - La TA dépasse 144/94 mm Hg, même après deux essais (section D);
 - L'aspirant présente des symptômes inhabituels selon votre expérience ou celle de l'aspirant;
 - Vous vous inquiétez du bien-être de l'aspirant en raison de signes immédiats de détresse grave.

Remarque : Veuillez éviter de tenter de poser un diagnostic ou de discuter en détail la raison d'une réponse affirmative ou du fait que la FC ou la TA de l'aspirant est supérieure aux critères de présélection.

Processus d'orientation :

36. Si l'aspirant fournit un Rapport d'évaluation du médecin, ce rapport devra indiquer que le médecin traitant juge l'aspirant apte à faire l'évaluation. Si la TA de l'aspirant n'est pas conforme aux critères de présélection, il faut indiquer sa TA au repos au moment de l'examen médical sur le formulaire, en plus de toutes les notes que le médecin a désiré vous transmettre.

37. Vous devrez ensuite comparer les résultats de votre évaluation à ceux du médecin traitant :
- a. Si les résultats sont semblables, mais expliqués dans le Rapport d'évaluation du médecin, et que toutes les autres considérations sont acceptables, l'aspirant peut subir l'évaluation;
 - ou
 - b. Si les résultats sont considérablement différents de ceux du médecin traitant, vous êtes dans l'obligation de ne pas effectuer l'évaluation à ce moment-là.
38. Le Rapport d'évaluation du médecin sera valide pour une période maximale de trois (3) mois à moins qu'une période plus courte soit précisée.

AUTRES EXIGENCES

Installation du moniteur de fréquence cardiaque (FC)

39. Fournissez un moniteur de FC à l'aspirant et assurez-vous qu'il l'enfile correctement. Demandez à l'aspirant de mouiller le capteur de la ceinture et de placer le moniteur de FC directement sur la peau, juste en dessous du sternum. Il doit être assez serré pour rester bien en place durant l'évaluation. Assurez-vous que le moniteur de FC est ajusté de façon confortable, car les vêtements épais et l'APRIA entraînent souvent un déplacement ou un relâchement de la sangle de poitrine provoquant une mauvaise transmission des résultats.
40. Assurez-vous que le moniteur de FC fonctionne adéquatement avant le début de l'évaluation. Il sera impossible de le repositionner ou de resserrer la sangle en cours d'évaluation.
41. Le récepteur de FC peut être fixé à l'APRIA ou à tout autre endroit qui en permet une lecture aisée lorsqu'on marche à côté de l'aspirant. Le moniteur de FC et son récepteur doivent être à une distance raisonnable l'un de l'autre afin de bien transmettre les données.
42. En raison de l'effort physique déployé et du possible stress thermique, vous devez vous attendre à ce que la FC soit très élevée (presque maximale) pendant la période d'évaluation.
43. Pour obtenir des instructions supplémentaires sur l'utilisation adéquate de l'appareil, consultez le guide d'utilisateur du moniteur de FC.

DISTRIBUTION DE LA TENUE DE POMPIER

44. On appelle généralement « EPI » l'ensemble constitué des vêtements de protection et de l'APRIA. Dans la plupart des centres d'évaluation, les aspirants se verront remettre une tenue appropriée par la caserne de pompier ou fourniront leur propre tenue de protection. La tenue doit être conforme aux dispositions des normes de sécurité en vigueur et représentative du type de tenue de protection utilisée au service des incendies.
45. Vérifiez la tenue pour s'assurer qu'elle est de grandeur appropriée et qu'il n'y manque aucun élément. Par exemple, les bretelles et les dispositifs de réglage de la taille des pantalons de pompiers doivent être complets et fonctionnels.
46. Exigences vestimentaires pour l'évaluation :
- a. Cagoule;
 - b. Manteau de pompier (y compris la doublure);
 - c. Pantalon de pompier (y compris la doublure);
 - d. Bottes de pompier;
 - e. Gants de travail en cuir (et non des gants de lutte contre l'incendie);
 - f. Casque avec visière (si disponible);
 - g. APRIA (bouteille d'oxygène vide pour APRIA de 60 minutes de MSA).

47. Le casque et l'APRIA seront fournis à l'aspirant sur les lieux de l'évaluation (pour le tapis roulant et les tâches liées à l'emploi), mais cette procédure pourrait être différente selon l'endroit où se tient l'évaluation.
48. Assurez-vous que le col du manteau est relevé et fermé et que la visière du casque (si disponible) est abaissée.
49. Certains aspirants sont peu ou ne sont aucunement habitués à la tenue de pompier et à l'APRIA. C'est pourquoi vous et les autres évaluateurs devez bien connaître l'EPI pour vous assurer qu'il est bien ajusté et utilisé correctement. Vous devez toujours être en mesure de vérifier d'un simple coup d'œil que la tenue est revêtue correctement et qu'elle est en bon état.
50. L'aspirant doit porter un short et un t-shirt sous l'EPI.

Remarque : L'aspirant doit porter des chaussures de course pour l'évaluation sur tapis roulant; les bottes de pompier et le harnais à cinq points de fixation ne sont utilisées que pour les tâches liées à l'emploi (voir la figure 19).



Figure 19 : Aspirant portant l'EPI - vue de devant (A) et vue de côté (B)

PART II: ADMINISTRATION DE L'ECPPSI

Généralités

51. L'ECPPSI évalue la capacité d'un aspirant à mener à bien les différentes composantes des tâches liées à l'emploi pour devenir pompier. Elle comprend sept tâches que l'aspirant doit effectuer avec succès. Voici les normes minimales pour chacune des tâches :

Tâche	Norme minimale
Tapis roulant/composante cardiorespiratoire	Au moins 13 minutes (5 minutes d'échauffement + 8 minutes pour l'exercice principal)
+ 5 minutes obligatoires pour la récupération	03:45.0 min or less
Transport du matériel de désincarcération	03 :45.0 min ou moins
Port d'un tuyau chargé	00:27.0 s ou moins
Traction du traîneau chargé	01:50.0 min ou moins
Entrée par effraction	00:19.0 s ou moins
Évacuation d'une victime	00:57.0 s ou moins
Montée dans l'échelle	01:37.0 min ou moins

SÉANCE D'INFORMATION

52. Vous devez expliquer clairement chacune des tâches à l'aide des textes techniques fournis (voir **l'outil 12 : Texte de bienvenue pour l'ECPPSI**, **l'outil 13 : Texte de la composante sur tapis roulant pour l'ECPPSI** et **l'outil 14 : Texte sur la période de familiarisation aux tâches liées à l'emploi pour l'ECPPSI**). Vous devez également aborder les points suivants :

- Aperçu des objectifs de l'ECPPSI,
- Renseignements généraux sur les techniques idéales à adopter,
- Périodes de repos obligatoire,
- Plan d'action d'urgence,
- Période de questions pour les aspirants.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Généralités

53. Les renseignements qui suivent s'appliquent aux sept tâches de l'ECPPSI.

54. Une tâche prend **fin** lorsqu'une des situations suivantes se présente :

- a. l'aspirant réussit à terminer l'épreuve;
- b. l'aspirant choisit de ne pas continuer (en raison de fatigue, de douleur, de blessure, etc.);
- c. la sécurité de l'aspirant est mise en jeu ou vous vous inquiétez du bien-être de l'aspirant en raison de signes immédiats de détresse grave (dans le cas d'une crise médicale, il faut activer le système de gestion des urgences);
- d. l'aspirant ne se conforme pas à vos instructions. Il est essentiel que l'aspirant respecte les procédures, les règlements ainsi que l'équipement tout au long de l'évaluation. Si un aspirant n'est pas capable ou est réticent à suivre les procédures durant la période de familiarisation ou lors de l'évaluation des tâches, un avertissement ainsi que des conseils correctifs seront donnés avant que l'aspirant ne puisse

continuer l'évaluation. L'aspirant doit corriger sa technique IMMÉDIATEMENT lorsque l'avertissement est donné. Si la technique n'est pas corrigée, un deuxième avertissement sera donné et l'évaluation de cette tâche sera arrêtée.

EXCEPTIONS

55. Si un aspirant glisse, trébuche ou tombe pendant une tâche liée à l'emploi et qu'il s'agit de toute évidence d'un incident mineur ne posant pas de risques pour la sécurité, vous devez encourager l'aspirant à continuer. Il n'y a pas de limite au nombre de fois que cette situation peut se produire au cours de l'évaluation. Toutefois, s'il y a un risque pour la sécurité, quel qu'il soit, l'évaluation doit être arrêtée sur-le-champ. Après un examen de la situation, si l'aspirant est en mesure de continuer, il faut remettre le matériel en mode de service et recommencer la tâche. Une période de repos de trois minutes doit être accordée à l'aspirant entre le moment où l'incident est survenu et la reprise de la tâche. Il n'est permis de recommencer une tâche qu'une seule fois pendant la composante des simulations de tâche de l'ECPPSI.

Remarque : S'il est évident que l'aspirant n'accomplira pas la tâche en conformité avec la norme, vous devez tout de même lui permettre de poursuivre jusqu'à ce qu'il termine la tâche. De plus, vous devez fortement l'encourager à terminer toutes les tâches prévues dans l'évaluation afin de pouvoir lui donner des indications générales sur les points faibles à travailler. Il serait également pertinent de lui faire des suggestions en matière d'entraînement.

Section I : PROTOCOLE DE L'ÉVALUATION SUR TAPIS ROULANT

GÉNÉRALITÉS

56. La norme minimale pour réussir l'évaluation sur tapis roulant est la suivante :
- Échauffement (5 min);
 - Étape de présélection (8 min);
 - Récupération (5 min).
57. Si un aspirant termine les 13 premières minutes du protocole (5 minutes d'échauffement et 8 minutes pour l'étape de présélection), alors il a réussi l'évaluation du tapis roulant. Encouragez toutefois l'aspirant à dépasser les 8 minutes minimales requises durant l'étape de présélection et à continuer jusqu'à ce qu'il soit épuisé.
58. Au moins deux évaluateurs doivent administrer l'évaluation sur tapis roulant.
59. Informez l'aspirant des principes de sécurité généraux en ce qui concerne l'utilisation d'un tapis roulant, de la mise en marche et de l'arrêt de l'appareil, de la communication pendant l'évaluation et de la manière de mettre fin à l'évaluation. Pour obtenir de plus amples détails, reportez-vous à **l'outil 13 : Texte de la composante sur tapis roulant pour l'ECPPSI**.
60. Vous ne devez pas supposer que l'aspirant sait ce qu'il doit faire.
61. Avant la période d'échauffement, expliquez-lui en quoi consiste la Mesure de perception de l'effort (MPE) [voir **l'outil 15 : Mesure de perception de l'effort**] et confirmer avec lui de quelle façon il communiquera ses réponses pendant cette composante. L'intensité de l'effort perçu doit être consignée à la fin de chaque minute de l'évaluation. Ces données sont utiles pour indiquer le niveau de fatigue de l'aspirant pendant et après l'évaluation.

62. Informez l'aspirant d'un changement de vitesse ou d'inclinaison 15 secondes avant qu'il ne survienne et, à chaque fois, demandez à l'aspirant de vous signaler oralement s'il souhaite continuer. Cette façon de faire vous donnera le temps de confirmer s'il faut arrêter ou poursuivre l'évaluation (voir la figure 20A).
63. À la fin de l'évaluation sur tapis roulant, l'aspirant passera une heure dans l'aire de repos avant d'entamer la période de familiarisation pour les tâches liées à l'emploi. Il incombe à l'évaluateur principal d'accompagner l'aspirant à l'aire de repos désignée et de remettre la planche à pince et les fiches de données à l'équipe chargée de l'évaluation de la composante de simulation de tâches.



Figure 20A : Évaluation de la capacité cardiorespiratoire sur tapis roulant

PROTOCOLE DE L'ÉVALUATION SUR TAPIS ROULANT

64. Le protocole suivant doit être appliqué de façon continue. Il n'y a aucune pause entre les sections.
65. Utilisez l'**outil 16 : Formulaire de données sur tapis roulant** pour orienter l'évaluation sur tapis roulant et consigner la FC, l'intensité de l'effort perçu et tout autre commentaire, renseignement ou anomalie d'intérêt.

Période d'échauffement (5 minutes)

- a. Demandez à l'aspirant de mettre un pied de chaque côté du tapis roulant et de s'agripper à la barre d'appui;
- b. Démarrez le tapis roulant et réglez la vitesse à 3,5 mi/h et l'inclinaison à 0 %;
- c. Demandez à l'aspirant de commencer à marcher sur le tapis roulant tout en continuant de tenir la barre d'appui;
- d. Une fois qu'il s'est adapté au rythme du tapis, il peut lâcher la barre d'appui;
- e. Démarrez le chronomètre dès que l'aspirant lâche la barre d'appui;
- f. Après 2 minutes de marche à une vitesse de 3,5 mi/h et à une inclinaison de 0 %, augmentez l'inclinaison à 2 %;
- g. Après 1 minute de marche à une vitesse de 3,5 mi/h et à une inclinaison de 2 %, augmentez l'inclinaison à 4 %;
- h. Après 1 minute de marche à une vitesse de 3,5 mi/h et à une inclinaison de 4 %, augmentez l'inclinaison à 6 %;
- i. Après 1 minute de marche à une vitesse de 3,5 mi/h et à une inclinaison de 6 %, augmentez l'inclinaison à 10 %.

Étape de présélection (8 minutes ou plus)

66. À l'aide du moniteur de FC et de l'échelle de Borg, consignez la FC et l'intensité de l'effort perçu vers la fin de chaque minute de l'évaluation.
 - a. Laissez l'aspirant marcher à une vitesse de 3,5 mi/h et à une inclinaison de 10 % pendant 8 minutes;
 - b. Si l'aspirant est capable de continuer au terme de la période de 8 minutes, augmentez l'inclinaison de 1 % toutes les minutes pendant les 5 prochaines minutes :
 - i. Minute 13 – inclinaison de 11 %,
 - ii. Minute 14 – inclinaison de 12 %,
 - iii. Minute 15 – inclinaison de 13 %,
 - iv. Minute 16 – inclinaison de 14 %,
 - v. Minute 17 – inclinaison de 15 %.
 - c. Si l'aspirant est toujours capable de continuer, maintenez l'inclinaison de 15 % et augmentez la vitesse de 0,5 mi/h pendant les 5 prochaines minutes :
 - i. Minute 18 – 4 mi/h,
 - ii. Minute 19 – 4,5 mi/h,
 - iii. Minute 20 – 5 mi/h,
 - iv. Minute 21 – 5,5 mi/h,
 - v. Minute 22 – 6,0 mi/h.

Récupération (5 minutes)

67. Lorsque l'aspirant ne peut plus continuer, il doit effectuer 5 minutes de récupération obligatoire au rythme suivant :
 - a. Diminution de la vitesse à 2-2,5 mi/h;
 - b. Diminution de l'inclinaison à 0 %.
68. L'aspirant peut tenir la barre d'appui lorsque vous diminuez la vitesse et l'inclinaison en préparation pour la période de récupération. Pendant cette période, l'aspirant peut ajuster la vitesse à sa guise. Il peut également effectuer les actions suivantes :
 - a. Retirer son casque;
 - b. Retirer ses gants et sa cagoule;
 - c. Desserrer le col de son manteau;
 - d. Boire de l'eau et s'essuyer avec une serviette au besoin.

70. Il ne faut pas retirer d'autres articles de la tenue avant la fin de l'étape de la récupération. Au besoin, les aspirants peuvent demeurer sur le tapis roulant pendant plus de 5 minutes.

Période de repos de 60 minutes

71. Pendant la période de repos de 60 minutes, l'aspirant doit continuer de porter le moniteur de FC, car il est important de surveiller périodiquement sa FC au repos et de s'assurer qu'il ne ressent pas d'effets négatifs à la suite de l'exercice, tels que des nausées, des étourdissements ou de la déshydratation.
72. L'aspirant peut effectuer les actions suivantes pendant la période de repos :
- Retirer sa tenue de feu;
 - Enfiler des vêtements secs;
 - Manger de petites collations et se réhydrater;
 - Faire des exercices de récupération tel que de la marche, des contractions musculaires du bas du corps, étirement/ mobilité

RÉSULTATS

73. Remplissez le formulaire DND 2485-F, section E – Capacité cardiorespiratoire (voir la figure 20B), en utilisant les renseignements consignés dans l'**outil 16 : Formulaire de données sur tapis roulant** en vous assurant que le temps total de l'exercice n'inclut pas le temps du retour au calme. Une fois rempli, signez l'**outil 16 : Formulaire de données sur tapis roulant**. Placez le formulaire DND 2485-F et l'**outil 16 : Formulaire de données sur tapis roulant** dans le dossier de l'aspirant, puis remettez le dossier au prochain évaluateur, le cas échéant.

Figure 20B : section E - Capacité cardiorespiratoire

Section E : Capacité cardiorespiratoire			
Heure de début de l'évaluation : _____	Heure de fin de l'évaluation : _____	Durée totale de l'exercice (<i>excluant la période de récupération</i>) : Minimum : 13 min _____	<input type="checkbox"/> Réussite <input type="checkbox"/> Échec

SECTION II – PROTOCOLE D'ÉVALUATION DES TÂCHES LIÉES À L'EMPLOI

GÉNÉRALITÉS

73. L'évaluation consiste en six tâches liées à l'emploi.
74. L'aspirant doit participer à une période de familiarisation obligatoire avant de commencer l'évaluation.
75. Pendant la période de familiarisation de chaque tâche, l'évaluateur commentera la qualité de la technique utilisée par l'aspirant. L'évaluateur consignera les commentaires dans la Section F- Tâches liées à l'emploi, période de familiarisation de 30 minutes du DND - 2485 -F (voir la figure 29A).
76. Une période de récupération de trois minutes est prévue entre chaque tâche, au cours de laquelle l'aspirant peut effectuer les actions suivantes :
- Marcher et s'étirer (mais il ne doit pas s'asseoir ou s'étendre);
 - Relever la visière de son casque;
 - Retirer ses gants;
 - Boire de l'eau.

77. 30 secondes avant la fin de la période de récupération, vous devez aviser l'aspirant de faire les étapes suivantes :
- Se rendre à l'endroit de départ de la prochaine tâche;
 - Abaisser la visière de son casque;
 - Enfiler ses gants.
78. La FC après l'évaluation doit être mesurée immédiatement à l'arrêt de la tâche et la FC de récupération doit être mesurée 10 secondes avant le début de la prochaine tâche. Les mesures, le temps écoulé depuis le début de la tâche et les observations sur l'exécution de la tâche doivent être consignés dans la Section G- Tâches liées à l'emploi- résultats de l'évaluation du DND - 2485 -F (voir la figure 29B).
79. Les aspirants ne sont pas autorisés de courir pendant les tâches.
80. L'aspirant ne peut quitter l'aire d'évaluation sans obtenir votre autorisation ou celle d'un autre évaluateur.
81. Commencez à chronométrer lorsque vous dites « allez-y ». Arrêtez le chronomètre lorsque l'aspirant a terminé la tâche et a franchi la ligne d'arrivée désignée.

FAMILIARISATION/PRATIQUE

82. Avant de soumettre l'aspirant aux tâches liées à l'emploi, vous devez vous assurer qu'il participe à une période de familiarisation/pratique, où il doit en tout temps utiliser les techniques appropriées. Cette période doit prendre environ 30 minutes (5 minutes par tâche). Pendant cette période de familiarisation, l'aspirant doit travailler à un rythme d'échauffement en portant son pantalon de pompier, ses bottes de pompier et ses gants lors de toutes les tâches, en plus de son manteau de pompier dans le cadre de la tâche 2 uniquement. De plus, pour la tâche 6, le harnais est requis.

Remarque : Informez l'aspirant que la période de familiarisation est obligatoire et que le fait de ne pas s'y conformer entraînera la fin de son évaluation.

Pendant la période de familiarisation, vous devez :

- expliquer et démontrer le protocole de chaque tâche en utilisant le texte prévu à cet effet dans **l'outil 14 : Texte sur la période de familiarisation aux tâches liées à l'emploi pour l'ECPPSI**;
- donner assez de temps à l'aspirant pour comprendre les protocoles et les mettre en pratique;
- corriger l'aspirant et lui donner des conseils techniques pendant qu'il s'exerce à effectuer les tâches;
- répéter la démonstration et prolonger la période de pratique si cela est nécessaire;
- s'assurer que l'aspirant comprend la procédure;
- permettre à l'aspirant de poser des questions et y répondre.

TÂCHE 1 : TRANSPORT DU MATÉRIEL DE DÉSINCARCÉRATION – PÉRIODE DE FAMILIARISATION

83. Pour cette tâche, l'aspirant doit :
- Soulever et transporter le petit outil de désincarcération du point de départ jusqu'au tapis situé à 15,24 m (50 pi), déposer le petit outil sur le tapis et revenir au point de départ;
 - s'exercer à soulever la barre pour triceps;
 - retourner au tapis situé à 15,24 m (50 pi), ramasser le petit outil de désincarcération et le transporter sur une distance de 7,62 m (25 pi) pour le déposer sur le tapis devant la maquette d'une portière de véhicule;
 - s'exercer à tenir l'outil de désincarcération durant 10 secondes sur chaque cible en déposant l'outil au sol entre chaque phase de maintien. Ensuite ramener le petit outil de désincarcération au tapis de départ en passant d'abord par le tapis situé à 7,62 m (25 pi), puis le transporter jusqu'au tapis situé à 15,24 m (50 pi).

TÂCHE 2 : PORT D'UN TUYAU CHARGÉ – PÉRIODE DE FAMILIARISATION

85. Pour cette tâche, l'aspirant doit :
- porter le manteau pendant la période de familiarisation;
 - parcourir seulement deux tiers de la distance prévue durant la tâche réelle.

TÂCHE 3 : TRACTION DU TRAÎNEAU CHARGÉ – PÉRIODE DE FAMILIARISATION

85. Pour cette tâche, l'aspirant doit :
- tirer le traîneau chargé deux fois sur la distance de 15.24 m (50 pi) en essayant différentes techniques de traction (à une main et à deux mains);
 - parcourir une distance de marche entre les deux tractions.

TÂCHE 4 : ENTRÉE PAR EFFRACTION – PÉRIODE DE FAMILIARISATION

86. Pour cette tâche, l'aspirant doit :
- effectuer la totalité de la tâche à un rythme plus lent afin d'entendre la sonnerie.

TÂCHE 5 : ÉVACUATION D'UNE VICTIME – PÉRIODE DE FAMILIARISATION

87. Pour cette tâche, l'aspirant doit :
- Essayer les deux techniques (bras autour de la poitrine et par le harnais), sélectionner l'une des deux techniques. Une fois à l'aise avec la technique, parcourir la moitié de la distance en contournant le cône du milieu.

TÂCHE 6 : MONTÉE DANS L'ÉCHELLE – PÉRIODE DE FAMILIARISATION

88. Pour cette tâche, l'aspirant doit :
- effectuer au moins deux montées dans l'échelle.

Remarque : le deuxième évaluateur ou un employé disponible peut stabiliser l'échelle par derrière. Dans le cas échéant, le membre du personnel doit porter un casque

PROTOCOLE D'ÉVALUATION DES TÂCHES LIÉES À L'EMPLOI

89. La section suivante comprend une description des protocoles pour chacune des tâches liées à l'emploi.
90. Avant le début de l'évaluation des tâches liées à l'emploi, l'aspirant doit enfiler son EPI. Avant de mettre son APRIA, l'aspirant doit fixer le harnais à cinq points de fixation par-dessus son manteau et son pantalon de pompier.
91. D'abord, tenez le harnais par le joint annulaire, de sorte que vous puissiez facilement reconnaître quelle partie doit se retrouver sur le dos de l'aspirant.
92. Ensuite, séparez les sangles d'épaules du harnais et demandez à l'aspirant de passer un bras dans l'une des sangles. Pendant cette étape, assurez-vous que les sangles ne sont pas tordues et que le joint annulaire se trouve sur le dos de l'aspirant. Par la suite, l'aspirant doit enfiler l'autre sangle sur sa deuxième épaule et fixer la boucle de la ceinture sur la hanche opposée.
93. Enfin, l'aspirant doit serrer les sangles pour les jambes en utilisant les boucles fournies. L'aspirant doit être capable de glisser deux doigts sous les sangles au niveau des cuisses. Cette mesure sert à vérifier que le harnais n'est pas trop serré.

94. Assurez-vous une deuxième fois que les sangles ne sont pas tordues avant d'installer l'APRIA. Également, assurez-vous une fois l'APRIA installé que le joint annulaire est visible et accessible au-dessus de l'appareil (voir la figure 21).



Figure 21- Le joint annulaire visible au-dessus de l'APRIA

TÂCHE 1 : TRANSPORT DU MATÉRIEL DE DÉSINCARCÉRATION

95. L'aspirant se tient debout face au parcours, derrière les outils. Il doit maintenir cette position jusqu'à ce que vous donniez le signal.
96. Vous devez dire à voix haute : « 3, 2, 1, go ».
97. Commencez à chronométrer lorsque vous dites « go ».
98. L'aspirant soulève alors un outil de désincarcération de 44 lb (20 kg) et le transporte sur une distance de 15,24 m (50 pi) pour le déposer sur le tapis.
99. Il doit effectuer tous les transports d'une façon sécuritaire et contrôlée, en gardant ses deux mains sur les outils.
100. L'aspirant revient à la ligne de départ pour prendre une barre pour triceps de 80 lb. (36.4 kg)
101. L'aspirant soulève la barre pour triceps de 80 lb (36.4 kg) et la transporte sur une distance de 15,24 m (50 pi) pour la déposer sur le tapis.

102. L'aspirant ramasse l'outil de désincarcération de 44 lb (20 kg), le transporte sur une distance de 7,62 m (25 pieds) jusqu'au tapis devant la maquette d'une portière de véhicule et le dépose (voir la figure 22).



Figure 22 : Aspirant transportant les outils – méthodes de transport acceptable

103. L'aspirant ramasse l'outil de désincarcération et appuie les mâchoires fermement sur la cible supérieure, parallèlement au sol à un angle de 90° avec à la maquette de la portière, pendant toute la durée de la phase de maintien de 30 secondes. (voir la figure 23).
104. L'aspirant ne peut :
- en aucun temps toucher la maquette de portière avec son corps;
 - laisser l'outil entrer en contact avec son corps pendant qu'il appuie les mâchoires sur la cible lors de la phase de maintien.



Figure 23 : Aspirant appuyant l'outil de désincarcération contre la maquette de la portière



105. Une fois que l'aspirant a correctement complété la phase de maintien de 30 secondes, l'aspirant doit déposer l'outil sur le tapis.
106. L'aspirant doit se remettre en position debout avant de soulever à nouveau l'outil pour procéder vers la deuxième cible (cible inférieure).
107. L'aspirant ramasse l'outil de désincarcération et appuie les mâchoires fermement sur la cible inférieure, parallèlement au sol à un angle de 90° avec à la maquette de la portière, pendant toute la durée de la phase de maintien de 30 secondes.
108. L'aspirant changera de côté et répétera cette séquence pour une troisième et dernière fois (déposer l'outil sur le tapis, se remettre en position debout, ramasser l'outil, l'appuyer contre la cible du centre, tenir pendant 30 secondes, déposer l'outil sur le sol une fois la phase de maintien de 30 secondes terminée).

109. Une fois que l'aspirant a réussi les trois phases de maintien, il doit ramener l'outil de désincarcération de 44 lb (20 kg) au tapis de départ situé à 15,24 m (50 pi), mais en passant d'abord par le tapis situé à 7,62 m (25 pi).
110. L'aspirant doit déposer l'outil de désincarcération de 44 lb (20 kg) sur le tapis et parcourir à nouveau la distance de 15,24 m (50 pi) pour ramasser la barre pour triceps de 80 lb (36.4 kg).
111. L'aspirant soulève la barre pour triceps de 80 lb (36.4 kg) et la transporte jusqu'au tapis de départ. L'aspirant peut franchir la ligne d'arrivée en tenant encore la barre pour triceps dans ses mains.
112. Le chronométrage s'arrête lorsque l'aspirant franchit avec ses deux pieds la ligne d'arrivée.
113. Le candidat doit terminer cette tâche en 3 min 45 s ou moins.
114. Commencez à chronométrer la période de récupération de 3 minutes dès la fin de la tâche.
115. Enregistrez au dixième de seconde près le temps écoulé depuis le début de la tâche. Le seuil de réussite est de 3 min 45 s 0 cs ou moins. Si le temps de l'aspirant est de 3 min 45 s 1 cs ou plus, il ne satisfait pas à la norme minimale.
116. Sur le formulaire DND 2485-F, inscrivez la FC après évaluation (immédiatement une fois la tâche terminée) et la FC au repos (10 secondes avant le début de la prochaine tâche) de l'aspirant.
117. Vous devez :
 - a. donner des instructions à l'aspirant à chaque étape de l'évaluation, car il n'est pas attendu de l'aspirant qu'il mémorise le parcours;
 - b. fournir à l'aspirant une rétroaction juste et l'encourager à marcher avec détermination, voire avec empressement, comme s'il s'agissait d'une urgence; encourager l'aspirant à accélérer le rythme et à suivre votre vitesse de sorte qu'il puisse réussir la tâche;
 - c. lors des phases de maintien de 30 secondes, signaler le temps écoulé (10 secondes, 20 secondes) puis compter à rebours les quelques secondes restantes;
 - d. vérifier que l'aspirant change de côté lorsqu'il effectue la troisième cible;
 - e. surveiller la position du corps de l'aspirant; donner des instructions verbales à l'aspirant pour bien se placer; si l'aspirant ne peut garder continuellement la bonne position ou tenir l'outil comme il se doit (parallèlement au sol et perpendiculairement à la maquette de la portière) pendant les 30 secondes requises, un avertissement sera émis, sans toutefois avoir d'impact sur la phase de maintien. Dans l'éventualité que le contact entre l'outil et la cible est interrompu, demandez-lui de déposer l'outil et de recommencer la phase de maintien de 30 secondes.

TÂCHE 2 : PORT D'UN TUYAU CHARGÉ

118. L'aspirant se tient debout face au parcours, à côté de la lance et du tuyau. Il doit maintenir cette position jusqu'à ce que vous donniez le signal.
119. Vous devez dire à voix haute : « 3, 2, 1, go ».
120. Commencez à chronométrer lorsque vous dites « go ».
121. L'aspirant se penche pour ramasser la lance située derrière la ligne de départ.
122. L'aspirant doit installer la lance et le tuyau sur l'épaule qu'il préfère et **retenir la lance ou le tuyau avec les deux mains** en tout temps.

123. L'aspirant doit transporter la lance au niveau de sa taille (voir la figure 24). Cette technique de transport est plus efficace et réduit les risques de perte d'équilibre.
124. L'aspirant porte le tuyau de la ligne de départ à la ligne d'arrivée, soit 30,48 m (100 pi) plus loin.
125. Encouragez l'aspirant à se déplacer aussi rapidement que possible sans courir.
126. Rappelez à l'aspirant de garder ses épaules perpendiculaires au sol et parallèles à la ligne d'arrivée, le poids du tuyau ayant tendance à déformer la position du corps et à faire dévier l'aspirant de sa trajectoire.
127. L'aspirant doit franchir la ligne d'arrivée avec les deux pieds et de face.

Remarque : Il n'est pas permis de franchir la ligne en se tournant ou en reculant.

128. Arrêtez le chronomètre lorsque les deux pieds de l'aspirant ont franchi la ligne d'arrivée.
129. Lorsque l'aspirant a bien franchi la ligne d'arrivée, il doit s'arrêter et déposer la lance au sol. Il ne doit pas laisser tomber la lance.
130. L'aspirant doit effectuer cette tâche en moins de 27 secondes.
131. Commencez à chronométrer la période de récupération de 3 minutes dès la fin de la tâche.
132. Enregistrez au dixième de seconde près le temps écoulé depuis le début de la tâche. Le seuil de réussite est de 0 min 27 s 0 cs ou moins. Si le temps de l'aspirant est de 0 min 27 s 1 cs ou plus, il ne satisfait pas à la norme minimale.
133. Sur le formulaire DND 2485-F, inscrivez la FC après évaluation (immédiatement une fois la tâche terminée) et la FC au repos (10 secondes avant le début de la prochaine tâche) de l'aspirant.
134. Vous devez :
 - a. rappeler à l'aspirant de garder une bonne vitesse pour éviter de se retrouver en position statique, car la résistance du tuyau augmentera avec la distance. L'aspirant devra mettre plus d'effort et y aller à fond pour ne pas perdre de la vitesse;
 - b. conseiller à l'aspirant, s'il s'arrête et n'arrive plus à avancer, de reculer de deux ou trois pas, de se pencher vers l'avant et de se remettre en marche.



Figure 24 : Vue du port du tuyau chargé

TÂCHE 3 : TRACTION DU TRAÎNEAU CHARGÉ

135. L'aspirant doit se tenir debout derrière la ligne de départ, à une distance acceptable pour permettre au traîneau chargé de franchir complètement cette même ligne.
136. Assurez-vous que la corde soit bien tendue et est exempte de nœuds pendant l'exécution de la tâche.
137. Vous devez dire à voix haute : « 3, 2, 1, go ».
138. Commencez à chronométrer lorsque vous dites « go ».
139. L'aspirant se penche pour ramasser la corde attachée au traîneau chargé.

140. Les pieds de l'aspirant doivent rester bien en place – seul un déplacement minime est toléré. L'aspirant n'a pas le droit de marcher ou de reculer lorsqu'il tire le traîneau chargé, car cela pourrait faciliter la tâche.
141. L'aspirant tire le traîneau à l'aide de la corde sur une distance de 15,24 m (50 pi) [voir la figure 25].
142. L'aspirant a le droit d'utiliser la technique de traction de son choix (traction à une ou deux mains).
143. Une fois que le traîneau a complètement franchi la ligne, demandez à l'aspirant de se rendre au cône opposé à 15,24 m (50 pi) en marchant (la course n'est pas tolérée) et d'effectuer la manœuvre une deuxième fois.
144. Lorsque l'aspirant se positionne pour la deuxième traction, il doit se tenir debout derrière la ligne de départ, à une distance acceptable pour permettre au traîneau chargé de franchir complètement cette même ligne.
145. Une fois que l'aspirant a réussi la deuxième traction, demandez-lui de **marcher** jusqu'à l'autre extrémité du parcours de 15,24 m (50 pi) pour répéter la manœuvre une troisième et dernière fois.
146. Si l'aspirant commence à marcher avant que le traîneau traverse complètement la ligne, dites-lui de retourner derrière la ligne, de terminer la traction et d'attendre votre signal avant de passer à la prochaine étape.
147. Un évaluateur doit se trouver à chaque extrémité du parcours et veiller à ce que le traîneau chargé franchisse complètement la ligne. Une fois que l'aspirant a tiré le traîneau chargé sur la distance requise, vous devez immédiatement replacer le traîneau derrière la ligne et placer la corde de sorte qu'elle soit prête à être tirée.
148. Arrêtez le chronomètre lorsque le traîneau chargé franchit la ligne d'arrivée pour la troisième fois.
149. L'aspirant doit effectuer cette tâche de façon sécuritaire en moins de 1 min 50 s.
150. Commencez à chronométrer la période de récupération de 3 minutes dès la fin de la tâche.
151. Enregistrez au dixième de seconde près le temps écoulé depuis le début de la tâche. Le seuil de réussite est de 1 min 50 s 0 cs ou moins. Si le temps de l'aspirant est de 1 min 50 s 1 cs ou plus, il ne satisfait pas à la norme minimale.
152. Sur le formulaire DND 2485-F, inscrivez la FC après évaluation (immédiatement une fois la tâche terminée) et la FC au repos (10 secondes avant le début de la prochaine tâche) de l'aspirant.
153. Vous devez :
 - a. vous assurer que les pieds de l'aspirant ne bougent pas, car cela faciliterait la tâche;
 - b. vous assurer que l'aspirant attende le signal avant de se rendre de l'autre côté du parcours;
 - c. vous assurer que les cordes sont bien tendues et exemptes de nœuds;
 - d. vous assurer que le traîneau chargé est bien positionné avant chaque nouvelle traction (perpendiculaire à la ligne de départ).



Figure 25 : Vue de la traction du traîneau chargé (l'aspirant tire le traîneau chargé à l'aide d'une corde statique de 16 mm [5/8 po] de diamètre)

TÂCHE 4 : ENTRÉE PAR EFFRACTION

154. L'aspirant se tient debout face à l'appareil d'entrée par effraction avec les hanches perpendiculaires à l'appareil avec la masse directement devant lui.
155. Vous devez dire à voix haute : « 3, 2, 1, go ».
156. Commencez à chronométrer lorsque vous dites « go ».
157. L'aspirant saisit la masse en acier de 10 lb (4,54 kg) et s'en sert pour frapper la cible freinée mécaniquement de l'appareil d'entrée par effraction jusqu'à ce que la cible se soit déplacée à la distance requise.
158. Les pieds de l'aspirant ne doivent pas dépasser le bord avant de l'appareil. Pour éviter que cela ne se produise, une barrière a été fixée à la base de l'appareil (voir la figure 26A).
159. L'aspirant doit utiliser la masse de manière sécuritaire en tenant toujours le manche à deux mains. L'aspirant doit se servir de la masse non comme bélier (mouvements de va-et-vient horizontaux), mais en effectuant des mouvements de rotation du tronc, comme un frappeur qui s'élançe au baseball. Il n'y a pas de restriction sur le nombre de coups permis pour déplacer la cible sur la distance requise.



Figure 26A: Vue de l'appareil d'entrée par effraction avec la barrière pour bloquer les pieds

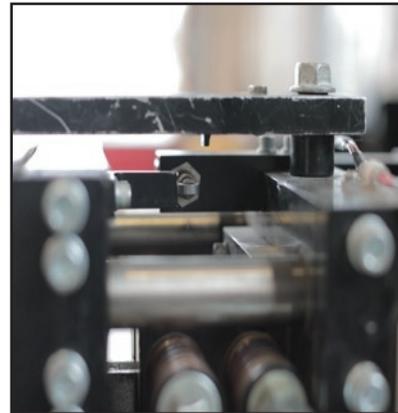


Figure 26B : Contact avec le déclencheur de la sonnerie

160. Le ruban de marquage sur le manche de la masse doit être visible en tout temps entre les mains de l'aspirant et la tête de la masse. L'aspirant est autorisé à déplacer ses mains et à changer sa prise sur la masse autant de fois qu'il le désire durant l'évaluation.
161. Au son de la sonnerie, indiquez à l'aspirant de s'arrêter.
- Remarque : Assurez-vous de bien voir le déclencheur de la sonnerie dans l'éventuel cas d'une sonnerie défectueuse. Le cas échéant, l'évaluateur signalera la fin de la tâche en disant « Arrêtez » dès que le déclencheur de la sonnerie sera touché (voir la figure 26B).**
162. Arrêter le chronomètre au son de la sonnerie ou lorsque le déclencheur de sonnerie sera touché.
163. L'aspirant doit déposer la masse sur le sol, sans la laisser tomber.
164. L'aspirant doit effectuer cette tâche en moins de 19 secondes.
165. Commencez à chronométrer la période de récupération de 3 minutes dès la fin de la tâche.
166. Enregistrez au dixième de seconde près le temps écoulé depuis le début de la tâche. Le seuil de réussite est de 0 min 19 s 0 cs ou moins. Si le temps de l'aspirant dépasse 0 min 19 s 1 cs, il ne satisfait pas à la norme minimale.
167. Sur le formulaire DND 2485-F, inscrivez la FC après évaluation (immédiatement une fois la tâche terminée) et la FC au repos (10 secondes avant le début de la prochaine tâche) de l'aspirant.
168. Vous devez :
- encourager l'aspirant à frapper la cible rapidement et avec force, en s'assurant que toute la surface de la masse touche le centre de la cible;
 - garder un contact visuel avec le derrière de l'appareil au cas où le son de la sonnerie ne se ferait pas entendre;
 - fournir une rétroaction continue;
 - vous assurer que le ruban de marquage sur le manche de la masse est visible en tout temps entre les mains de l'aspirant et la tête de la masse.

TÂCHE 5 : ÉVACUATION D'UNE VICTIME

169. L'aspirant se tient debout face au mannequin, dos au parcours, à une distance de 0,5 m derrière la ligne de départ.
170. Vous devez dire à voix haute : « 3, 2, 1, go ».
171. Commencez à chronométrer lorsque vous dites « go ».
172. L'aspirant doit soulever un mannequin de 176 lb (80kg) et le traîner sur une distance totale de 30,48 m (100 pi) en zigzaguant à reculons entre les cônes.
173. Si l'aspirant laisse tomber le mannequin pendant la tâche, il doit le relever et continuer.
174. L'aspirant peut soulever le mannequin en passant les bras sous les aisselles de ce dernier et en le retenant par la poitrine ou bien en agrippant le harnais (voir les figures 27A et 27B).
175. Encouragez l'aspirant à marcher rapidement à reculons. Cependant, l'aspirant doit rester en contrôle tout au long de la tâche. L'aspirant doit regarder par-dessus son épaule pour repérer le cône et amorcer le virage; cela l'aidera à éviter de toucher les cônes (voir la figure 27C).
176. Si l'aspirant touche un cône, il doit recommencer la tâche. Si c'est le cas, ramenez le mannequin à la ligne de départ. L'aspirant doit immédiatement commencer le deuxième essai. S'il touche un cône une autre fois, l'aspirant échoue à la tâche.
177. Une fois que vous avez signalé que le mannequin a franchi la ligne, l'aspirant peut le déposer au sol.

Remarque : Il ne doit pas laisser tomber le mannequin.

178. Arrêtez le chronomètre lorsque les pieds du mannequin ont franchi la ligne d'arrivée.
179. L'aspirant doit effectuer cette tâche de façon sécuritaire en moins de 57 secondes.
180. Commencez à chronométrer la période de récupération de 3 minutes dès la fin de la tâche.
181. Enregistrez au dixième de seconde près le temps écoulé depuis le début de la tâche. Le seuil de réussite est de 0 min 57 s 0 cs ou moins. Si le temps de l'aspirant dépasse 0 min 57 s 1 cs, il ne satisfait pas à la norme minimale.
182. Sur le formulaire DND 2485-F, inscrivez la FC après évaluation (immédiatement une fois la tâche terminée) et la FC au repos (10 secondes avant le début de la prochaine tâche) de l'aspirant.
183. Vous devez :
- guider verbalement l'aspirant tout au long de la tâche, de sorte que lui et le mannequin ne touchent pas les cônes;
 - fournir des rétroactions verbales et visuelles continues à l'aspirant, telles que regarder par-dessus son épaule, repérer le cône et amorcer le virage.



Figure 27A : Aspirant tenant le harnais du mannequin



Figure 27B : Aspirant tenant le mannequin sous les aisselles

Figure 27C : Aspirant regardant par-dessus son épaule



TÂCHE 6 : MONTÉE DANS L'ÉCHELLE

184. Avant la fin de la période de repos de 3 minutes suivant l'évacuation de la victime, l'aspirant doit se tenir devant l'échelle pour que vous attachiez l'assureur autobloquant sur son harnais. Saisissez le mousqueton de l'assureur autobloquant attaché à l'échelle et tournez manuellement le verrou pivotant jusqu'à ce que l'ouverture du verrou soit alignée avec le loquet de barrière. Assurez-vous de tenir fermement le loquet contre l'extrémité arrière du mousqueton lorsque vous accrochez le mousqueton dans le joint annulaire du harnais. Une fois que le joint annulaire est inséré dans le mousqueton, relâchez simplement le loquet et assurez-vous que le verrou rotatif est enclenché (voir la figure 28A).

Figure 28A : Vue du mousqueton et du joint annulaire



Remarque : Un deuxième évaluateur ou un membre du personnel disponible peut stabiliser l'échelle en la maintenant par derrière. Dans le cas échéant, cette personne doit porter un casque de protection.

185. L'aspirant se tient debout face à l'échelle, les deux pieds ancrés au sol et l'assureur autobloquant bien attaché à son harnais.

186. Vous devez dire à voix haute : « 3, 2, 1, go ».

187. Commencez à chronométrer lorsque vous dites « go ».

188. L'aspirant monte dans l'échelle de 7,32 m (24 pi) et place fermement ses deux pieds sur le 10^e barreau, situé à 3,45 m, puis redescend jusqu'à ce qu'il ait les deux pieds bien au sol. Il doit répéter cette manœuvre cinq fois le plus rapidement possible.
189. L'aspirant doit toujours avoir trois points de contact avec l'échelle (les deux pieds et une main ou un pied et les deux mains) [voir la figure 28B].

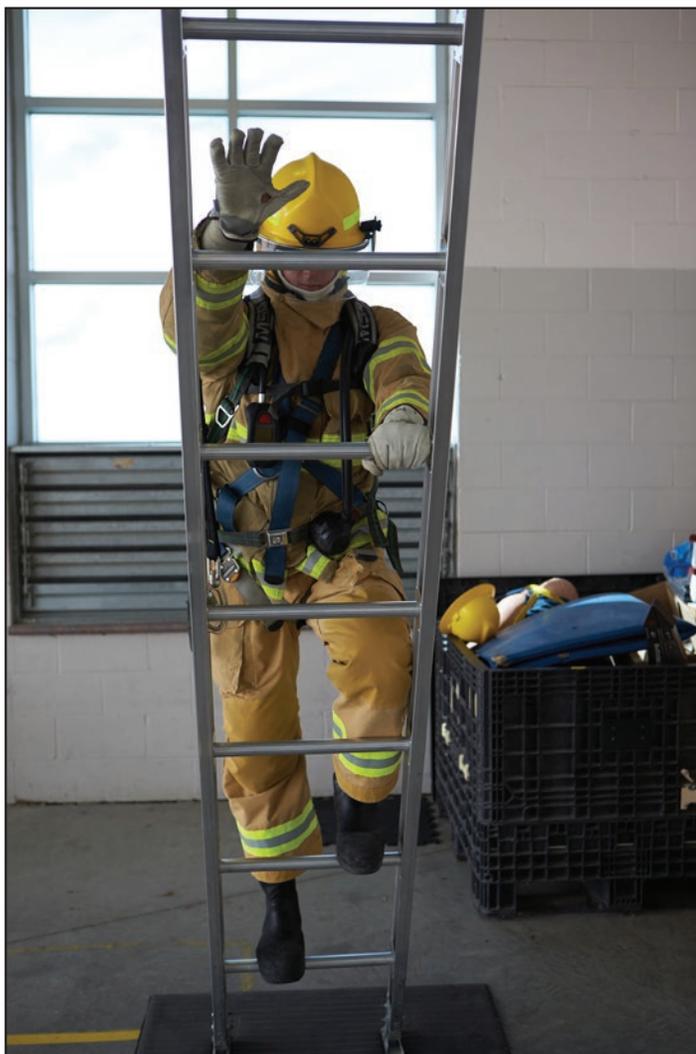


Figure 28B: Vue de la montée dans l'échelle avec trois points de contact

190. Une phase aérienne (les deux pieds qui ne touchent plus l'échelle ou sauter d'un barreau à l'autre) n'est pas permise.
191. Si l'aspirant commet cette infraction, donnez-lui un avertissement et demandez-lui de retourner au point où il se trouvait avant l'infraction, puis poursuivez l'évaluation. Un non-respect des instructions entraînera un échec à cette tâche.
192. Signalez chaque barreau de cette façon : « un-deux-trois-quatre-cinq-six-sept-huit-neuf-dix-2 pieds joints » (le deuxième pied est sur le 10^e barreau), suivi de « dix-neuf-huit-sept-six-cinq-quatre-trois-deux-un-2 pieds joints » (le deuxième pied est au sol).
193. Lorsque les deux pieds de l'aspirant se trouvent au sommet (10^e barreau) et au bas (au sol) de l'échelle, tout son poids doit reposer sur ses pieds. Si l'aspirant ne respecte pas cette exigence, l'évaluateur doit lui demander de retourner au sommet ou au bas de l'échelle et d'exécuter ce point correctement.

194. L'aspirant doit garder son équilibre en tout temps. Si l'aspirant rate un barreau ou s'il glisse, il doit arrêter, revenir au point de l'erreur et recommencer.
195. Arrêtez le chronomètre lorsque l'aspirant a les deux pieds bien au sol une fois la cinquième répétition de montée dans l'échelle terminée.
196. Demandez à l'aspirant de ne plus bouger pendant que vous enlevez son assureur autobloquant.
197. L'aspirant doit effectuer cette tâche de façon sécuritaire en moins de 1 min 37 s
198. Commencez à chronométrer la période de récupération de 3 minutes dès la fin de la tâche. L'aspirant doit garder son équipement excepté si cela devient problématique pour sa sécurité.
199. Enregistrez au dixième de seconde près le temps écoulé depuis le début de la tâche. Le seuil de réussite est de 1 min 37 s 0 cs ou moins. Si le temps de l'aspirant dépasse 1 min 37 s 1 cs, il ne satisfait pas à la norme minimale.
200. Sur le formulaire DND 2485-F, inscrivez la FC après évaluation (immédiatement une fois la tâche terminée) et la FC au repos (10 secondes avant le début de la prochaine tâche) de l'aspirant.
201. Vous devez :
 - a. compter les barreaux assez fort de sorte que l'aspirant puisse vous entendre et savoir où il est rendu;
 - b. corriger l'infraction de l'aspirant dès qu'elle survient;
 - c. vous assurer que l'aspirant maintient en tout temps trois points de contact pendant la tâche de la montée dans l'échelle;
 - d. vous assurer qu'aucune phase aérienne ne survient pendant l'évaluation.
202. À la fin de la période de récupération de 3 minutes, accompagnez l'aspirant dans l'aire de récupération désignée. Ceci termine l'ECPPSI.

SECTION III – RÉCUPÉRATION ET PRÉPARATION DU FORMULAIRE DND 2485-F

1. La plupart des aspirants devront se reposer et s'hydrater. Amenez l'aspirant à un endroit confortable où il pourra, sous supervision et au besoin, relaxer.
2. Assurez-vous que l'aspirant n'éprouve pas d'étourdissement, de nausée, de crampes musculaires, etc. Si c'est le cas, ne jamais laisser l'aspirant seul. Une fois dans l'aire de repos, encouragez-le à se réhydrater.
3. Encouragez-le également à faire des exercices de récupération, tels que de la marche ou des étirements légers, pour faciliter la récupération. Essayer de dissuader les aspirants de s'asseoir ou de se coucher sur le dos directement après l'évaluation.
4. Normalement, vous pouvez libérer un aspirant après une période de repos d'environ 30 minutes.

SECTION F – TÂCHES LIÉES À L'EMPLOI - PÉRIODE DE FAMILIARISATION DE 30 MINUTES (DND 2485-F)

- Assurez-vous que tous les champs de la **Section F - Tâches liées à l'emploi - Période de familiarisation de 30 minutes** sont remplis correctement (voir la figure 29A)
- Pour chaque tâche, assurez-vous d'ajouter un commentaire sur la performance de l'aspirant.

Figure 29A : Section F – Tâches liées à l'emploi remplie - Période de familiarisation de 30 minutes

Section F : Tâches liées à l'emploi - période de familiarisation de 30 minutes		
Heure de début : _____ Heure de fin : _____ Période de familiarisation supervisée par : _____		
1. Transport du matériel de désincarcération d'un véhicule	3. Traction du traîneau chargé	5. Évacuation d'une victime
2. Port d'un tuyau chargé	4. Entrée par effraction	6. Montée dans l'échelle

SECTION G - TÂCHES LIÉES À L'EMPLOI - RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION (DND 2485-F)

- Assurez-vous que tous les champs de la **section G - Tâches liées à l'emploi - Résultats de l'évaluation** sont remplis correctement. Le temps doit être indiqué en minutes (voir la figure 29B).

Figure 29B : Section G – Tâches liées à l'emploi – Résultats de l'évaluation

Section G : Tâches liées à l'emploi - résultats de l'évaluation						
Heure de début de l'évaluation : _____		Heure de fin de l'évaluation : _____		Évaluateur : _____		
Tâches liées à l'emploi - évaluations	Durée (min: sec)	Norme	FC après l'évaluation (début du repos de 3 min)	FC de récupération (fin du repos de 3 min)	Commentaires	Réussite Échec
Transport du matériel de désincarcération d'un véhicule		3 min 45 s ou moins				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Port d'un tuyau chargé		27 s ou moins				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Traction du traîneau chargé		1 min 50 s ou moins				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Entrée par effraction		19 s ou moins				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Évacuation d'une victime		57 s ou moins				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Montée dans l'échelle		1 min 37 s ou moins				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
						Oui Non
1. Satisfait à la norme relative à la capacité cardiorespiratoire?						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. Satisfait à la norme relative aux tâches liées à l'emploi?						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. Satisfait à la norme de l'évaluation globale?						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

- Cochez les cases appropriées dans cette section du formulaire DND 2485-F pour indiquer si oui ou non l'aspirant a atteint la norme à chacune des composantes de l'évaluation (évaluation cardiorespiratoire, évaluation des tâches liées à l'emploi et évaluation globale).
- L'aspirant doit réussir toutes les composantes pour réussir l'ECPSI. Discuter des résultats de l'évaluation avec l'aspirant. Dans le cas d'un échec, une discussion entre le coordonnateur du conditionnement physique et le chef des pompiers ou la chaîne de commandement devra avoir lieu afin de déterminer si une reprise est possible ou non.

SECTION H – REPOS APRÈS ÉVALUATION (DND 2485-F)

10. Après 20 à 30 minutes de repos, et avant de récupérer le moniteur de FC, mesurez la FC au repos et la TA au repos de l'aspirant. Inscrivez ces deux données dans la section H - Repos après évaluation.
11. Avant que l'aspirant puisse quitter l'aire d'évaluation, sa TA doit être de moins de 144/94 mm Hg et sa FC doit être de moins de 100 bpm (voir la figure 29C).

Figure 29C : Repos après évaluation

Section H : Repos après évaluation	
Fréquence cardiaque au repos (bpm) :	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> / Tension artérielle au repos : <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>

12. À la fin de l'évaluation, assurez-vous que tous les aspirants rendent leur moniteur de FC et leur tenue de feu.

SECTION I – ATTESTATION (DND 2485-F)

13. Après avoir vérifié les résultats et les renseignements inscrits sur le formulaire DND 2485-F avec l'aspirant (sections A à H), vous et l'aspirant devez signer la **section I - Attestation** (voir la figure 30).

Figure 30: Section I – Attestation

Section I : Attestation			
Aspirant		Évaluateur	
Signature	Date (aaaa-mm-jj)	Signature	Date (aaaa-mm-jj)

COMPTES RENDUS ET RAPPORTS

14. Lorsque le formulaire est signé, distribuez les copies signées aux destinataires désignés. Dans certains cas, l'aspirant recevra également la Copie 2 qu'il devra distribuer comme il se doit. Toutes les copies seront classées « **Protégé B** » une fois remplies.

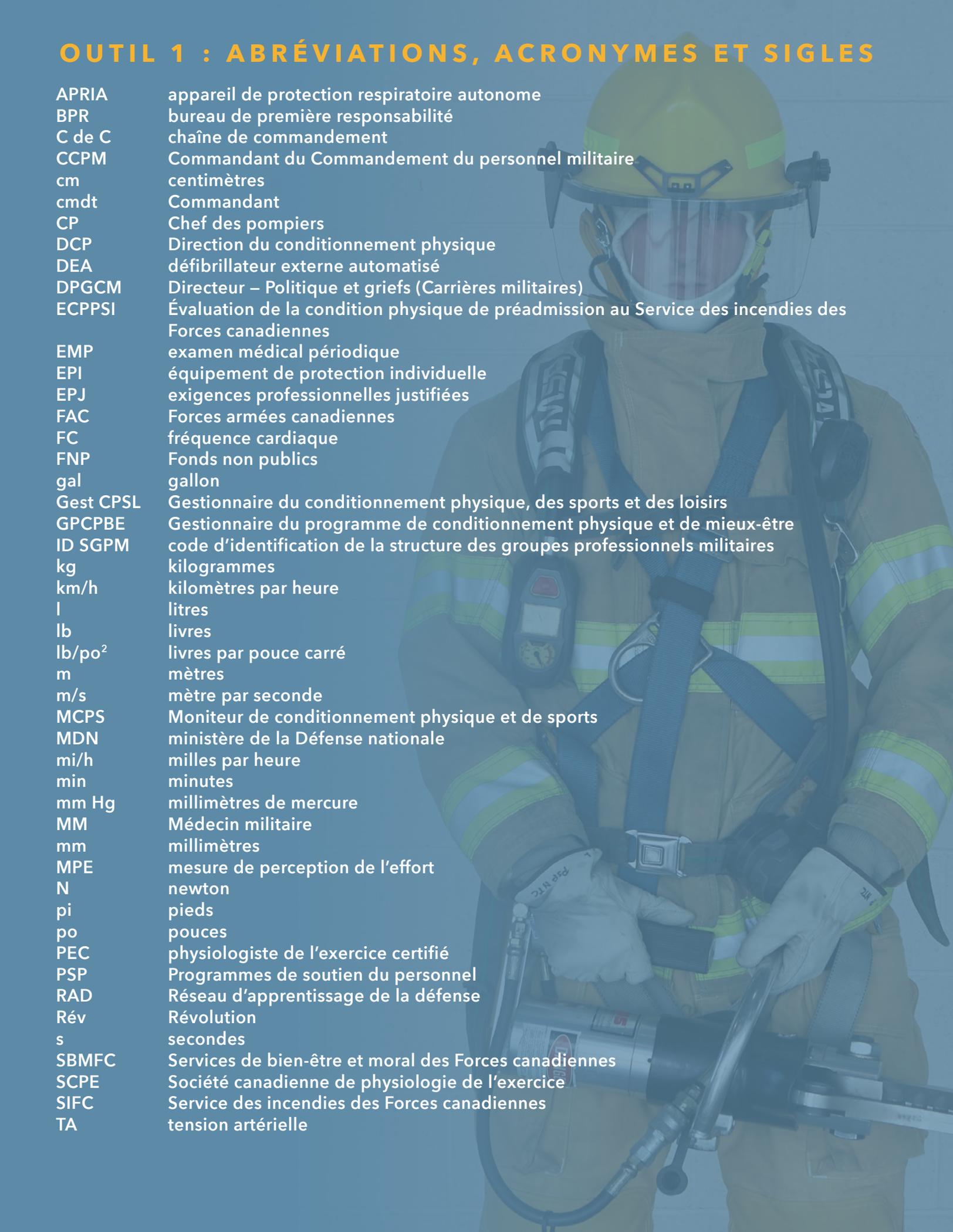
Les copies du formulaire DND 2485-F sont distribuées aux personnes suivantes :

Copie 1 – Aspirant

Copie 2 – BPR de reclassement/mutation entre éléments de service ou chef des pompiers

Copie 3 – SBMFC/DCP à des fins de recherche

OUTIL 1 : ABRÉVIATIONS, ACRONYMES ET SIGLES



APRIA	appareil de protection respiratoire autonome
BPR	bureau de première responsabilité
C de C	chaîne de commandement
CCPM	Commandant du Commandement du personnel militaire
cm	centimètres
cmdt	Commandant
CP	Chef des pompiers
DCP	Direction du conditionnement physique
DEA	défibrillateur externe automatisé
DPGCM	Directeur – Politique et griefs (Carrières militaires)
ECPSI	Évaluation de la condition physique de préadmission au Service des incendies des Forces canadiennes
EMP	examen médical périodique
EPI	équipement de protection individuelle
EPJ	exigences professionnelles justifiées
FAC	Forces armées canadiennes
FC	fréquence cardiaque
FNP	Fonds non publics
gal	gallon
Gest CPSL	Gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs
GPCPBE	Gestionnaire du programme de conditionnement physique et de mieux-être
ID SGPM	code d'identification de la structure des groupes professionnels militaires
kg	kilogrammes
km/h	kilomètres par heure
l	litres
lb	livres
lb/po ²	livres par pouce carré
m	mètres
m/s	mètre par seconde
MCPS	Moniteur de conditionnement physique et de sports
MDN	ministère de la Défense nationale
mi/h	milles par heure
min	minutes
mm Hg	millimètres de mercure
MM	Médecin militaire
mm	millimètres
MPE	mesure de perception de l'effort
N	newton
pi	pieds
po	pouces
PEC	physiologiste de l'exercice certifié
PSP	Programmes de soutien du personnel
RAD	Réseau d'apprentissage de la défense
Rév	Révolution
s	secondes
SBMFC	Services de bien-être et moral des Forces canadiennes
SCPE	Société canadienne de physiologie de l'exercice
SIFC	Service des incendies des Forces canadiennes
TA	tension artérielle

OUTIL 2 : ÉTALONNAGE DE LA VITESSE ET DE L'INCLINAISON DU TAPIS ROULANT

Étalonnage du tapis roulant

Généralités

1. Il faut procéder à l'étalonnage du tapis roulant avant chaque séance d'évaluation pour s'assurer que la vitesse et l'inclinaison sont bien réglées. Cette opération est essentielle, car si les réglages de vitesse et d'inclinaison présentent un écart par rapport aux normes définies pour l'évaluation, les résultats globaux peuvent s'en trouver changés. Prévoyez assez de temps pour effectuer l'étalonnage et les réparations nécessaires.
2. La présente section contient des directives simples pour l'étalonnage du tapis roulant. Consultez le manuel d'utilisation du tapis roulant pour voir si des ajustements sont possibles. Si vous n'arrivez pas à résoudre les problèmes par vous-même, vous devrez peut-être recourir aux services d'un technicien.
3. En variante, vous pouvez suivre les étapes ci-dessous pour vérifier s'il y a des erreurs d'étalonnage et les compenser au besoin.

Matériel requis pour étalonner la vitesse et l'inclinaison :

- a. Ruban à mesurer précis;
- b. Ruban de marquage (ou du ruban à conduits);
- c. Chronomètre;
- d. Calculatrice;
- e. Niveau à bulle.

Étalonnage de la vitesse du tapis roulant

4. La vitesse du tapis roulant est normalement affichée sur un compteur en milles à l'heure (mi/h). Si le compteur du tapis affiche en kilomètres à l'heure (km/h), consultez le manuel d'utilisation du tapis roulant ou visitez le site Web du fabricant pour savoir comment changer l'affichage. Vous pouvez aussi utiliser cette formule de conversion des unités métriques en unités impériales :

Vitesse en milles à l'heure x 26,82 = vitesse en mètres à la minute

Vitesse en kilomètres à l'heure x 0,62 = vitesse en milles à l'heure

5. La plus grande partie de l'évaluation se fait à une vitesse de 3,5 mi/h; ainsi, cette vitesse est la plus importante à étalonner. Dans la plupart des cas, si le tapis roulant est bien réglé à 3,5 mi/h, il devrait aussi l'être pour des vitesses comprises entre 3 et 5 mi/h. Vous pouvez vérifier ce réglage au cas par cas, au besoin.
6. Mesurez d'abord la longueur du tapis en mètres. Il se peut que cette mesure se trouve déjà dans le manuel d'utilisation du tapis roulant. Si ce n'est pas le cas, suivez le protocole suivant :
 - a. Placez du ruban de marquage à la fin du tapis (cela servira à indiquer où vous avez commencé);
 - b. Placez l'extrémité du ruban à mesurer au début du ruban de marquage;
 - c. Étirez le ruban à mesurer jusqu'à l'avant du tapis roulant, mesurez et placez un autre morceau de ruban de marquage à cet endroit;
 - d. Faites défiler le tapis manuellement jusqu'à ce que la marque que vous venez de faire se retrouve à la fin du tapis;
 - e. Répétez cette manœuvre jusqu'à ce que vous atteigniez le premier bout de ruban de marquage;
 - f. Additionnez toutes les mesures afin d'obtenir la longueur totale de la courroie du tapis roulant.

7. Ensuite, convertissez les mi/h en metres/minutes (m/min).

$$3,5 \text{ mi/h} = 93,9 \text{ m/min}$$

8. Calculez ensuite le nombre de révolution (rév) que doit effectuer le tapis à une vitesse de 3,5 mi/h (93,9 m/min) en divisant 93,9 m/min par la longueur du tapis en mètres

$$\frac{93,9 \text{ m/min}}{\text{Longueur du tapis (en m)}} = \text{rév/min}$$

9. Par exemple, si le tapis a une longueur de 4,3 m, à une vitesse de 3,5 mil/h vos calculs indiqueront ce qui suit :

- 21,8 rév/min.

10. Pour trouver le ratio entre le nombre de secondes par révolution (s/rév), effectuez le calcul suivant :

$$\frac{60 \text{ s}}{\text{rév/min}} = \text{s/rév}$$

11. Par exemple, si le tapis a une longueur de 4,3 m, à une vitesse de 3,5 mil/h = 21,8 rév/min, vos calculs indiqueront ce qui suit :

- 2,75 s/rév .

12. Pour trouver le nombre de secondes requises pour faire 20 révolutions, effectuez le calcul suivant :

$$20 \text{ rév} \times 2,75 \text{ s/rév} = \text{s}$$

13. Par exemple, si le tapis a une longueur de 4,3 m, alors à une vitesse de 3,5 mil/h = 21,8 rév/min et 2,75 s/rév, vos calculs indiqueront ce qui suit :

- 55 secondes par 20 révolutions.

14. Une fois ces calculs terminés, vérifiez l'étalonnage en suivant les étapes suivantes :

- Placez un morceau de ruban de marquage sur le tapis et un autre à côté, sur la plateforme du tapis roulant (voir la figure 31);
- Réglez la vitesse à 3,5 mi/h et demandez à un autre évaluateur de marcher sur le tapis (cette pratique a son importance, car la vitesse du tapis est souvent différente s'il y a ou non une personne sur le tapis);
- Mesurez le temps écoulé pour 20 révolutions en notant chaque fois que les rubans de marquage se rencontrent (voir la figure 32);
- Si le temps réel écoulé est le même que le temps calculé pour effectuer 20 révolutions, la vitesse affichée du tapis roulant est exacte et ne requiert aucun autre réglage;
- Si le temps réel écoulé est différent du temps écoulé calculé, réglez la commande de vitesse légèrement en hausse ou en baisse pour compenser l'écart et répétez la procédure de chronométrage jusqu'à ce que vous atteigniez le nombre de secondes calculé pour effectuer 20 révolutions. Il se peut que vous deviez reprendre la procédure plusieurs fois. En suivant les étapes ci-dessus, vous n'avez pas étalonné la vitesse du tapis roulant. Vous avez cependant vérifié la vitesse pour y déceler un écart entre la vitesse affichée sur le tableau de bord et la vitesse réelle du tapis;

- f. Par exemple, vous pourriez constater un écart si le tableau de bord affiche 3,6 mi/h et que la vitesse réelle est de 3,5 mi/h;
- g. Si l'écart est de plus de 1 mi/h, il faut étalonner de nouveau le tapis roulant. Faites appel à un technicien afin d'assurer la qualité de l'étalonnage.



Figure 31 : Positionnement du ruban de marquage sur le tapis roulant

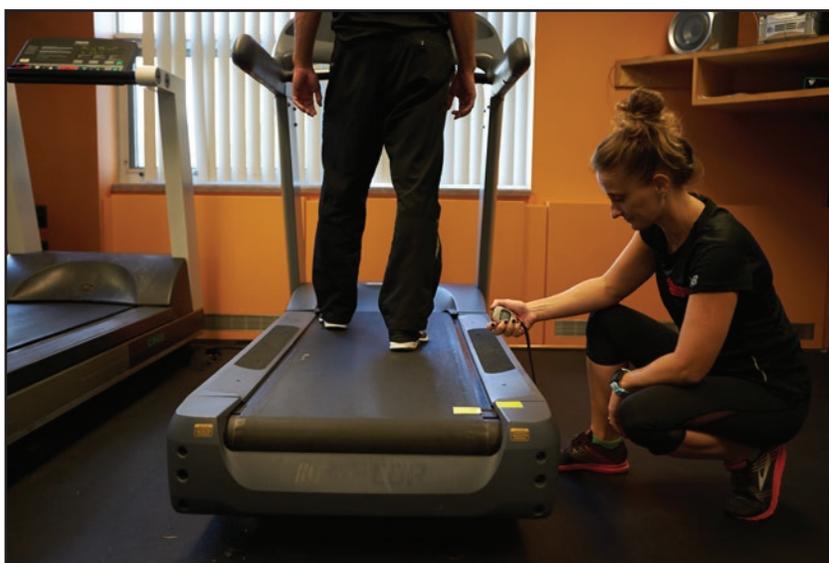


Figure 32 : Deux évaluateurs s'assurant de l'étalonnage de la vitesse

Étalonnage de l'inclinaison du tapis roulant

- 15. L'inclinaison du tapis roulant est exprimée comme étant un taux de déclivité (en pour cent) que vous pouvez facilement calculer en mesurant l'élévation verticale par rapport à une distance horizontale donnée. Normalement, on mesure l'élévation verticale par rapport à une distance horizontale d'un mètre. Ainsi, pour une inclinaison de 10 %, il faudra relever le tapis de 10 cm par rapport à une distance horizontale de 100 cm (1 m).

16. Exécutez les étapes suivantes :

- a. Mettez le tapis roulant en marche et réglez l'affichage de l'inclinaison à « 0 »;
- b. Mesurez avec soin une distance d'un mètre sur le côté du tapis et marquez cette distance à l'aide d'un morceau de ruban de marquage (voir la figure 33);
- c. À l'aide du niveau à bulle, assurez-vous que le tapis roulant est de niveau sur sa longueur et sa largeur; Les planchers ne sont pas toujours de niveau; ne soyez donc pas étonné de constater que le tapis roulant ne l'est pas non plus. Vous pouvez effectuer de petits réglages en déplaçant le tapis roulant, en réglant le pied de mise de niveau (s'il y a lieu) ou en utilisant des cales;
- d. Réglez l'affichage de l'inclinaison à 10 %;
- e. Mesurez la distance entre le plancher et le cadre du tapis roulant, à chaque extrémité de la distance d'un mètre mesurée précédemment. Utilisez un niveau à bulle afin de vous assurer que le ruban à mesurer est bien perpendiculaire au sol lors de la prise de mesure. (voir la figure 34);
- f. Si l'inclinaison affichée du tapis roulant est correcte, la hauteur au repère avant (celui qui est plus près de l'avant du tapis) doit avoir exactement 10 cm de plus que celle au repère arrière. Le cas échéant, l'inclinaison est correcte et aucun autre réglage n'est requis (voir la figure 35);
- g. Si la hauteur est incorrecte, réglez l'inclinaison du tapis roulant en hausse ou en baisse de manière à obtenir l'écart requis de 10 cm. Peu importe la valeur affichée, elle devrait en réalité correspondre à une inclinaison de 10 %. Par exemple, vous pourriez constater que la valeur affichée est de 11 % alors que l'inclinaison réelle est de 10 %. Vous pouvez ensuite dresser une « table de correction » indiquant les valeurs affichées et réelles que vous pouvez utiliser pendant l'évaluation;
- h. En suivant les étapes ci-dessus, vous n'avez pas étalonné l'inclinaison du tapis roulant. Vous avez cependant vérifié l'inclinaison et pris des mesures pour compenser tout écart entre l'inclinaison affichée sur le tableau de bord et l'inclinaison réelle du tapis roulant;
- i. Si l'écart est de plus de 1 mi/h, il faut étalonner de nouveau le tapis roulant. Faites appel à un technicien afin d'assurer la qualité de l'étalonnage.

Figure 33 : Calculer 1 m de distance sur le côté du tapis



Figure 34 : Mesure de la hauteur à chaque extrémité de la distance de 1 m



Figure 35 : Mesure de la hauteur à chaque extrémité de la distance de 1 m, à une inclinaison de 10 %

OUTIL 3 : ASSEMBLAGE ET ÉTALONNAGE DE L'APPAREIL D'ENTRÉE PAR EFFRACTION ALCO

MISE EN GARDE : Le fait de ne pas se conformer aux présentes instructions pourrait se traduire par une mauvaise installation, entraîner des problèmes de fonctionnement et occasionner des blessures.

ASSEMBLAGE DE L'APPAREIL D'ENTRÉE PAR EFFRACTION

1. Fixez solidement l'appareil d'entrée par effraction à un mur solide ou à un châssis en acier à 78 cm (30.71 po) du sol (la distance entre le sol et le centre de la cible doit être de 78 cm (30.71 po). Le châssis doit résister aux importantes forces horizontales exercées par la masse de 10 lb (4,54 kg) utilisée pour mettre l'appareil d'entrée par effraction sous pression. Si vous construisez votre propre base, veuillez suivre les directions mentionnées (voir la figure 36 A (anglais seulement)).
2. Appuyez la base du châssis contre un mur solide pour l'empêcher de se déplacer en cours d'usage.
3. Faites contrepoids au châssis avec un baril de 208 l (55 gal) ou toute autre méthode de contrepoids adéquat disponible. Un baril de cette contenance, rempli d'eau aux trois quarts environ, permet de contrebalancer efficacement la masse de l'appareil d'entrée par effraction.
4. Utilisez six vis de fixation de haute qualité de 3 po x 5/8 po pour fixer l'appareil d'entrée par effraction au châssis. Le diamètre des vis de fixation doit correspondre au diamètre des trous de fixation de l'appareil d'entrée par effraction.

Important : Les vis ne doivent pas être enfoncées au marteau. Cela risquerait d'en abîmer le filet.

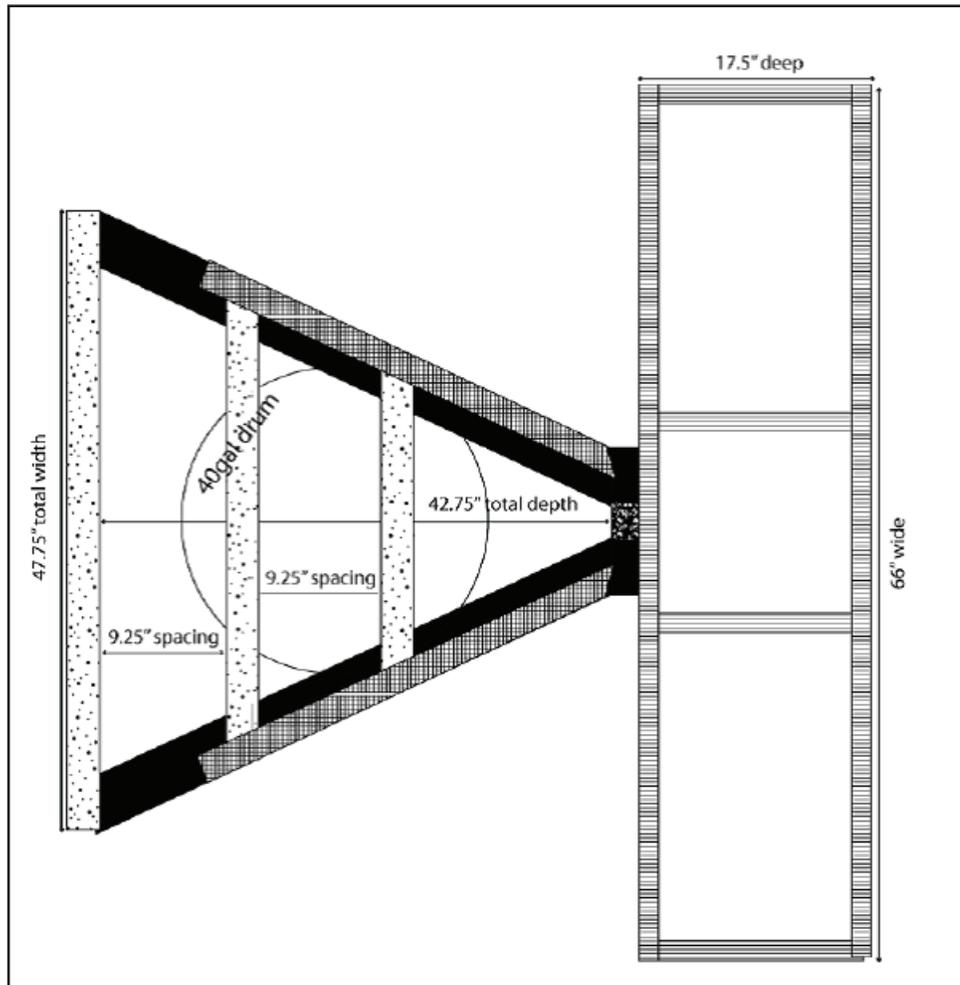
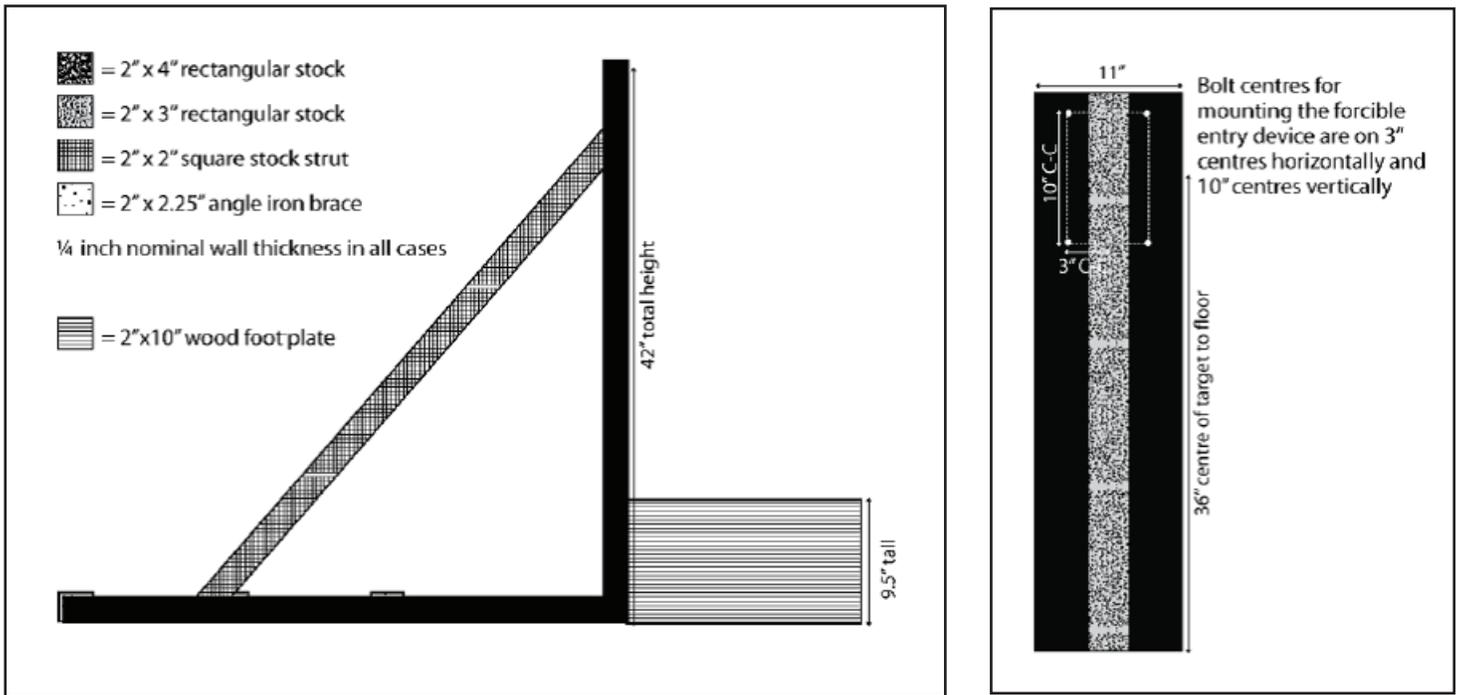
5. Passez les vis dans les trous de fixation jusqu'à ce qu'elles traversent complètement la paroi de cette partie du châssis.
6. Fixez les vis bien en place grâce à des rondelles de blocage et des écrous de haute qualité.
7. Centrez et fixez solidement la base en bois avec deux pièces de bois de 2 po sur 6 po, d'une longueur de 6 pi, retenues ensemble à l'aide de quatre entretoises de 2 po sur 6 po et de 15 po de longueur de façon à former une barrière, fixée au bas de l'appareil avec des serre-joints en C (voir la figure 36A). La base en bois agit comme la base d'un mur ou d'une porte.



Figure 36-A:
Base en bois

Remarque : Si vous commandez le châssis de l'appareil d'entrée par effraction auprès de CPAT Distribution, Inc., assurez-vous de spécifier que l'emplacement des trous de vis sur le châssis doit faire en sorte que le centre de la cible se trouve à 78 cm (30.71 po) du sol (la distance entre le sol et le centre de la cible doit être de 78 cm (30.71 po)).

Figure 36 A: Dimension du châssis pour l'appareil d'entrée par effraction (en anglais seulement)



PRÉPARATION DE L'APPAREIL D'ENTRÉE PAR EFFRACTION EN VUE DE SON UTILISATION

8. L'appareil d'entrée par effraction est conçu pour que la surface rembourrée de caoutchouc soit frappée à l'aide d'une masse de 10 lb (4,54 kg). Ce sont ces chocs sur la surface percutante qui font grimper la compression de l'appareil d'entrée par effraction. L'ampleur de la force requise pour donner sa pleine compression à l'appareil dépend de la tension de chacun des huit ressorts rattachés au mécanisme de freinage. Plus on augmente la tension des ressorts, plus il faut de force pour donner sa pleine compression à l'appareil. La pleine compression est atteinte lorsque la surface percutante actionne l'interrupteur monté sur la partie stationnaire de l'appareil d'entrée par effraction. L'interrupteur est branché à une sonnerie qui fonctionne à piles.

PREPARING THE FORCIBLE ENTRY DEVICE FOR USE

9. Déployez complètement la surface percutante dans le sens opposé du châssis de l'appareil d'entrée par effraction. S'il est impossible de déployer entièrement la surface percutante, désengagez le frein en tournant le volant de manœuvre dans le sens horaire.

Remarque : L'appareil d'entrée par effraction est complètement déployé lorsque vous n'arrivez plus à déployer la surface percutante.

10. Actionnez le frein (qui sert à contenir la compression) en tournant le volant de manœuvre dans le sens antihoraire. Le frein est pleinement engagé lorsque vous arrivez à tourner librement le volant dans le sens antihoraire. Une rotation antihoraire libre du volant signifie que le frein subit la pleine compression de chacun des huit ressorts. Toutefois, si l'appareil d'entrée par effraction n'est pas complètement déployé, il faudra moins de force pour le mettre sous pression.

ÉTALONNAGE DE L'APPAREIL D'ENTRÉE PAR EFFRACTION

11. Vous devez étalonner l'appareil d'entrée par effraction avant chaque séance d'évaluation, ou entre les évaluations si vous remarquez une différence au niveau de la résistance.

POUR MESURER LA PRESSION

12. Assurez-vous que l'appareil d'entrée par effraction est complètement remis en mode de service et que le volant de manœuvre est desserré (pour garder la cible bien en place).
- Tournez le volant de $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ tour dans le sens horaire pour libérer la lame de restriction de la pression du frein;
 - Avec vos mains, remettez l'appareil d'entrée par effraction dans sa position initiale;
 - Une fois la surface percutante pleinement déployée, tournez le volant de manœuvre dans le sens antihoraire jusqu'à ce qu'il tourne sans résistance.
13. Fixez les deux bras du calibre hydraulique aux deux vis d'étalonnage situées l'une sur le dessus et l'autre sur le dessous de l'appareil d'entrée par effraction (voir la figure 37A).
14. Faites glisser les goupilles de verrouillage en position fermée pour fixer solidement le calibre hydraulique à l'appareil d'entrée par effraction (voir la figure 37B).

Figure 37A :
Gros plan du calibre hydraulique fixé

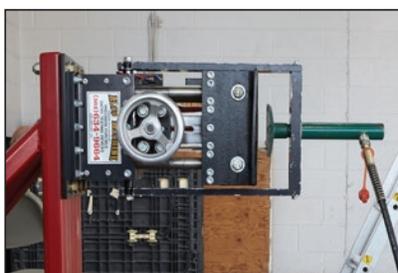
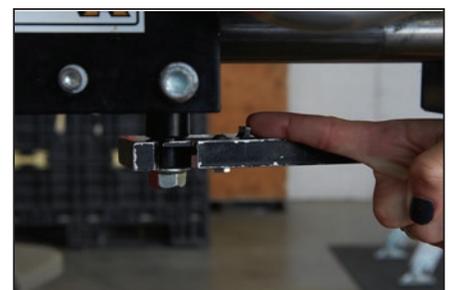


Figure 37B :
Fixation de l'outil hydraulique d'étalonnage



15. Exercez un pompage lent et doux pour faire monter graduellement la pression, ce qui déplacera la jauge de pression vers la surface percutante.
16. À l'approche de la jauge de pression sur la surface percutante de l'appareil d'entrée par effraction, assurez-vous que le pied rectangulaire du piston entre perpendiculairement en contact avec le centre de la surface percutante.
17. Continuez à pomper la jauge de pression jusqu'à ce que la surface percutante déclenche la sonnerie.
18. La pression requise pour déplacer la surface percutante doit être constante du début à la fin du déplacement. La pression finale doit se situer entre 850 et 900 lb/po².
19. Pour relâcher la pression, tournez la soupape de surpression du calibre hydraulique dans le sens antihoraire. Le piston du calibre hydraulique reprendra sa position initiale.
20. Remettez l'appareil d'entrée par effraction en mode de service.

POUR AUGMENTER LA TENSION DES RESSORTS

21. Si la surface percutante se déplace à moins de 850 lb/po², serrez de manière égale les quatre écrous des pistons pour augmenter la tension des huit ressorts du mécanisme de freinage (voir la figure 38).

Remarque : À l'aide d'une clé anglaise ou d'une clé à douille, maintenez chacune des vis en place pendant que vous ajustez les écrous.

- a. Desserrez graduellement chacun des quatre écrous des pistons dans le sens antihoraire, à raison d'un demi-tour à la fois;
- b. Vérifiez la pression de l'étalonnage;
- c. Répétez les étapes a et b jusqu'à ce que la pression soit étalonnée à 850-900 lb/po².

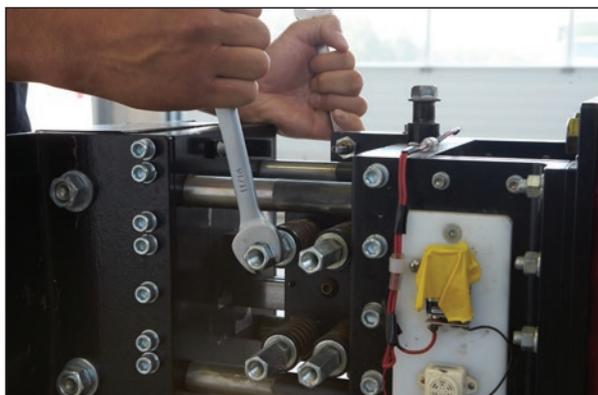


Figure 38 : Écrous des pistons de l'appareil d'entrée par effraction

POUR RÉDUIRE LA TENSION DES RESSORTS

21. Si la surface percutante se déplace à plus de 850-900 lb/po², desserrez de manière égale les quatre écrous pour réduire la tension des huit ressorts du mécanisme de freinage.

Remarque : À l'aide d'une clé anglaise ou d'une clé à douille, maintenez chacune des vis en place pendant que vous ajustez les écrous.

- a. Desserrez graduellement chacun des quatre écrous des pistons dans le sens antihoraire, à raison d'un demi-tour à la fois;
- b. Vérifiez la pression de l'étalonnage;
- c. Répétez les étapes a et b jusqu'à ce que la pression soit étalonnée à 850-900 lb/po².

PRESSION FLUCTUANTE

22. Si la pression pour déplacer la surface percutante fluctue (de plus ou moins 25 lb/po²) tout au long de l'action exercée, nettoyez à fond les quatre rails guides. Pour plus de détails à ce sujet, voir la section Entretien quotidien ci-dessous.

ENTRETIEN QUOTIDIEN

23. Au début de chaque journée d'évaluation, inspectez, nettoyez sommairement et étalonnez (s'il y a lieu) l'appareil d'entrée par effraction pour vous assurer d'obtenir des résultats uniformes.
 - a. Inspectez l'appareil d'entrée par effraction avant et après chaque utilisation pour vous assurer qu'il soit exempt de poussière, d'autres débris et également pour vous assurer de la stabilité de l'appareil;
 - b. Utilisez un linge sec pour enlever la poussière et les résidus graisseux de l'appareil.

ENTRETIEN MENSUEL

24. Selon la fréquence d'utilisation, nettoyez complètement le mécanisme de freinage de l'appareil d'entrée par effraction environ une fois par mois. Il est très important de prendre note de l'ordre dans lequel les pièces s'agencent. Ainsi, lorsque vous retirez une pièce, assurez-vous de la placer d'une façon qui vous permettra de vous rappeler comment la remettre.
25. Enlevez les quatre écrous et les quatre vis qui maintiennent les huit ressorts contre la lame de restriction.
26. Faites glisser les tampons de restriction hors de leur position. Les tampons de restriction exercent une résistance sur la lame de restriction.
27. À l'aide d'un linge sec, nettoyez l'ensemble des écrous, vis, ressorts et rondelles, puis examinez-les pour vous assurer qu'ils ne sont pas usés ou endommagés. Remplacez les pièces au besoin.
28. Enduisez les quatre rails guides d'une mince couche de graisse à faible viscosité (s'il y a lieu) afin d'assurer un déplacement sans friction.
29. Enlevez la poussière et autre résidu des tampons de restriction avec un solvant commercial pour le dégraissage des pièces de freinage (par exemple, nettoyage de pièces de freins Bräkleen).

Remarque : Avant de réassembler et d'étalonner l'appareil d'entrée par effraction, laissez sécher les tampons de restrictions fraîchement nettoyés jusqu'au lendemain pour permettre au solvant de dégraissage de s'évaporer complètement.

OUTIL 4 : INSTRUCTIONS D'ÉTALONNAGE POUR L'ASSUREUR AUTOBLOQUANT

MANUEL D'UTILISATION POUR L'ASSUREUR AUTOBLOQUANT PERFECT DESCENT CLIMBING SYSTEMS – MODÈLE D'UTILISATION INTÉRIEURE

1. Il incombe aux Gest CPSL de s'assurer de l'étalonnage de l'assureur autobloquant tous les deux ans par le fabricant. Les gestionnaires doivent faire l'enregistrement de l'équipement dès réception. Les gestionnaires doivent s'assurer de suivre et de documenter le programme d'entretien selon les directives du manuel d'utilisation de l'assureur autobloquant (en anglais seulement) qui se trouve au site Web ci-dessous.
2. Visitez le site Web de Perfect Descent Climbing Systems à l'adresse www.perfectdescent.com pour obtenir les renseignements sur l'installation et l'entretien du système les plus à jour, et vous trouverez le manuel d'utilisation (en anglais seulement) sous l'onglet Manuals de la section Auto Belay Resources.
3. Pour les assureurs autobloquants Perfect Descent Climbing Systems obtenus par le quartier général des SBMFC en octobre 2013 et février 2014, vous devez utiliser le manuel « 220CR Indoor/Outdoor Manual ».
4. Vous trouverez les avis d'information au lien suivant : <http://perfectdescent.com/advisory-notice>.

OUTIL 5 : FORMULAIRE D'ÉVALUATION MÉDICALE POUR L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DE PRÉADMISSION AU SERVICE DES INCENDIES

Nom de l'aspirant : _____

1. Ce programme vise à évaluer les capacités physiques de sujets en santé et physiquement actifs. Chaque tâche demande un effort physique maximal. Durant toutes les tâches, l'aspirant portera l'Équipement de protection individuelle (EPI) des pompiers, qui pèse environ 50 lb (22 kg). L'ensemble comprend : un casque de feu, une cagoule, des gants, des pantalons, des bottes, un manteau et un APRIA. L'aspirant n'est pas obligé de respirer à l'aide de l'APRIA, mais il devra le porter. Pour des raisons de sécurité, l'aspirant portera des chaussures de course durant l'évaluation sur tapis roulant et non des bottes de pompier. L'évaluation sera administrée par des évaluateurs de la condition physique compétents, mais elle ne sera pas menée sous surveillance médicale. Le protocole de l'évaluation est décrit brièvement dans les paragraphes qui suivent.

ENDURANCE CARDIORESPIRATOIRE

2. La capacité cardiorespiratoire maximale (aérobie) est mesurée sur un tapis roulant, durant une évaluation d'exercices progressifs jusqu'à épuisement. La fréquence cardiaque de l'aspirant est mesurée durant toute la durée de l'évaluation au moyen d'un moniteur de fréquence cardiaque. Selon la condition physique et la motivation de l'aspirant, l'évaluation requiert que l'aspirant marche sur le tapis roulant pendant 13 à 20 minutes. Quelle que soit la condition physique de l'aspirant, l'évaluation requiert un effort maximal et prend fin lorsque le sujet est trop fatigué pour continuer l'exercice. Combiné au stress de l'exercice, le poids et les propriétés de rétention de la chaleur de l'EPI engendrent un niveau de fatigue important. Après avoir fait l'évaluation sur tapis roulant, l'aspirant se repose durant 60 minutes avant d'effectuer la partie de l'évaluation portant sur les tâches liées à l'emploi.

ÉVALUATION DES TÂCHES LIÉES À L'EMPLOI

3. Avant d'effectuer l'évaluation des tâches liées à l'emploi, l'aspirant doit faire une période pratique pendant laquelle il aura l'occasion d'effectuer chacune des tâches. Cette séance dure environ 30 minutes et vise à familiariser l'aspirant avec les composantes de l'évaluation et à lui donner une période d'échauffement convenable avant l'évaluation exigeante qui suivra. Chaque évaluation est suivie d'une période de repos (récupération et hydratation) de trois minutes. Les aspirants ne peuvent pas quitter l'aire d'évaluation ni enlever leur EPI durant les périodes de repos.

TRANSPORT DU MATÉRIEL DE DÉSINCARCÉRATION

4. L'aspirant transporte un petit outil de désincarcération (mâchoires de survie) de 44 lb (20 kg) et une barre pour triceps de 80 lb (36.4 kg) sur une distance totale de 76,2 m (250 pi). De plus, l'aspirant soulève et tient l'outil de 44 lb (20 kg) dans des positions particulières qui simulent le travail requis pour détacher la portière d'une voiture. Il faut ensuite remporter les outils au point de départ. Cette tâche sert à évaluer si l'aspirant possède la force et l'endurance musculaire nécessaire pour lever, porter et utiliser les outils lourds employés dans des situations de sauvetage. Cette tâche est suivie d'une période de récupération de 3 minutes.

PORT D'UN TUYAU CHARGÉ

5. L'aspirant tire un tuyau d'arrosage chargé (d'eau) de 44 mm (1,75 po) sur une distance de 30,48 m (100 pi). Trois sections de tuyau de 15,24 m (50 pi) seront disposées en forme de serpentin près de la ligne de départ. L'aspirant porte la lance sur son épaule et se dirige vers la ligne d'arrivée le plus rapidement possible. Cette évaluation mesure la force et la puissance musculaire du bas du corps. Cette tâche est suivie d'une période de récupération de 3 minutes.

TRACTION DU TRAÎNEAU CHARGÉ

6. L'aspirant tire un traîneau chargé pesant environ 123 lb (56 kg) sur une distance de 15,24 m (50 pi) sur une surface de béton lisse en utilisant une corde de 16 mm (5/8 po) de diamètre. Il devra répéter cette manœuvre trois fois. Durant la tâche, le sujet est en position stationnaire et doit tirer le traîneau chargé vers lui. Cette évaluation mesure la force la puissance et l'endurance musculaire du haut du corps. Cette tâche est suivie d'une période de récupération de 3 minutes.

ENTRÉE PAR EFFRACTION

7. À l'aide d'une masse de 10 lb (4,54 kg), l'aspirant doit frapper aussi rapidement que possible sur une cible freinée mécaniquement jusqu'à ce que le son de la sonnerie annonçant la fin de la tâche se fasse entendre (c'est-à-dire sur une distance d'environ 10 cm). Cette évaluation mesure la force, la puissance et l'endurance musculaire du haut du corps. Cette tâche est suivie d'une période de récupération de 3 minutes.

ÉVACUATION D'UNE VICTIME

8. L'aspirant tire un mannequin de 176 lb (80 kg) sur une distance de 30,48 m (100 pi). Au début de la tâche, le mannequin est placé sur le dos et l'aspirant est debout derrière la tête du mannequin. L'aspirant soulève le mannequin et marche à reculons sur une distance de 15,24 m (50 pi) et revient à la ligne de départ aussi vite que possible en contournant les cônes. L'évaluation mesure la force et l'endurance musculaire. Cette tâche est suivie d'une période de récupération de 3 minutes.

MONTÉE DANS L'ÉCHELLE

9. L'aspirant monte dans une échelle de 7,32 m (24 pi) jusqu'au 10^e barreau et redescend le plus rapidement possible. Il doit répéter cette manœuvre cinq fois. L'évaluation mesure la force et l'endurance musculaire ainsi que la capacité anaérobie. Cette tâche est suivie d'une période de récupération de 3 minutes.

RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX

Fréquence cardiaque au repos : _____ bpm Tension artérielle au repos : _____ mm Hg

10. Est-ce que le sujet prend des médicaments qui pourraient modifier les réactions physiologiques normales à l'exercice? Non___ Oui___ Si oui, préciser. _____

11. Existe-t-il des raisons médicales pour lesquelles le sujet ne devrait pas faire d'exercices intenses? Non___ Oui___ Si oui, préciser. _____

J'atteste que l'aspirant a subi un examen médical complet et qu'il est apte à passer l'évaluation de la condition physique de préadmission au Service des incendies décrite ci-dessus.

Nom du médecin : _____

Date : _____

Adresse : _____
(ou étampe) _____

No de téléphone : _____

Signature : _____

OUTIL 6 : RENSEIGNEMENTS, INSTRUCTIONS ET DESCRIPTION POUR L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DE PRÉADMISSION AU SERVICE DES INCENDIES

ARTICLES NÉCESSAIRES

FORMULAIRE D'ÉVALUATION MÉDICALE

1. Aspirants civils : Votre médecin doit remplir le formulaire d'évaluation médicale pour l'Évaluation de la condition physique de préadmission au Service des incendies (**outil 5 : formulaire d'évaluation médicale pour l'ECPPSI**). Si ce formulaire n'est pas dûment rempli par un médecin, vous ne serez pas autorisé à effectuer l'ECPPSI. Le document atteste que votre état de santé vous permet d'effectuer les composantes particulières de cette évaluation. Les aspirants militaires doivent s'assurer d'avoir un examen médical périodique (EMP) valide.

PRÉSÉLECTION

2. Avant le début de l'évaluation, vous devrez remplir le questionnaire d'évaluation de la santé, composé de neuf questions, afin de faire le bilan de votre état de santé générale. Une fois que ce sera fait, l'évaluateur mesurera votre tension artérielle (TA) et votre fréquence cardiaque (FC). Si vous êtes un aspirant militaire qui détient un EMP valide, vous n'aurez pas à faire mesurer votre TA et votre FC.

CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ (outil 10)

3. Vous devrez lire et signer le Formulaire de consentement éclairé (**outil 10**) avant d'effectuer l'ECPPSI.

TENUE VESTIMENTAIRE

4. Apportez les articles vestimentaires suivants :
- shorts;
 - deux t-shirts;
 - chaussures de course;
 - paire de chaussettes de rechange (minces et épaisses);
 - vêtement pour l'échauffement;
 - équipement de protection individuelle (EPI), y compris les bottes (peut être fournis avant l'évaluation).

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

5. Veuillez suivre les instructions ci-dessous afin d'assurer la précision de l'ECPPSI.

6. Vous ne devez pas :
- faire d'exercice six (6) heures avant l'évaluation;
 - consommer d'alcool au moins six (6) heures avant l'évaluation;
 - manger, fumer, mâcher du tabac ou consommer des stimulants (thé, café, boissons énergisantes, produits pharmaceutiques, etc.) au moins deux (2) heures avant l'évaluation.

Remarque : L'ECPPSI ne sera pas nécessairement reportée si vous ne vous êtes pas conformé aux instructions ci-dessus, mais cela pourrait avoir un effet négatif sur vos résultats.

DESCRIPTION DE L'ÉVALUATION

7. Ce programme vise à **évaluer les capacités physiques de personnes en santé et physiquement actifs**. Chaque tâche demande un effort physique maximal. Durant toutes les tâches, vous porterez l'équipement de protection individuelle (EPI) des pompiers, qui pèse environ 50 lb (22 kg). L'ensemble comprend : un casque de feu, une cagoule, des gants, des pantalons de pompier, des bottes de pompier, un manteau de pompier et un appareil de protection respiratoire isolant autonome (APRIA). Vous n'êtes pas obligé de respirer à l'aide de l'APRIA, mais vous devrez le porter. Pour des raisons de sécurité, vous porterez des chaussures de course durant l'évaluation sur tapis roulant et non des bottes de pompier. L'évaluation sera administrée par des évaluateurs de la condition physique compétents, mais elle **ne sera pas menée sous surveillance médicale**. Le protocole de l'évaluation est décrit brièvement dans les paragraphes qui suivent.

ENDURANCE CARDIORESPIRATOIRE

8. La capacité cardiorespiratoire maximale (aérobie) est mesurée sur tapis roulant, durant une évaluation à intensité progressive jusqu'à épuisement. Votre FC sera mesurée durant toute la durée de l'évaluation au moyen d'un moniteur de fréquence cardiaque. Après un échauffement de 5 minutes, vous marcherez à une vitesse de 3,5 mi/h sur un tapis roulant incliné à 10 % durant 8 minutes. Après ces 8 minutes, la vitesse demeurera la même, mais l'inclinaison du tapis roulant augmentera de 1 % chaque minute jusqu'à une inclinaison maximale de 15 %. Si vous êtes en mesure de continuer, l'inclinaison demeurera à 15 % et la vitesse augmentera de 0,5 mi/h chaque minute jusqu'à ce que vous ne puissiez plus continuer. Cet exercice sera suivi d'une période de récupération obligatoire de cinq minutes (marche lente sur tapis sans inclinaison). Pour réussir l'évaluation sur tapis roulant, vous DEVEZ exécuter l'échauffement de 5 minutes, la marche de 8 minutes à vitesse constante et la période de repos de 5 minutes (18 minutes au total). Quelle que soit votre condition physique, l'évaluation requiert un effort maximal et prend fin lorsque vous êtes trop fatigué pour continuer. Combiné au stress de l'évaluation, le poids et les propriétés de rétention de la chaleur de l'EPI peuvent engendrer un niveau de fatigue important. Après avoir fait l'évaluation sur tapis roulant, vous vous reposerez durant 60 minutes avant d'effectuer la partie de l'évaluation portant sur les tâches liées à l'emploi.

ÉVALUATION DES TÂCHES LIÉES À L'EMPLOI

9. Avant d'effectuer l'évaluation des tâches liées à l'emploi, vous ferez une période de familiarisation pendant laquelle vous aurez l'occasion d'effectuer chacune des tâches. Cette période dure environ 30 minutes et vise à vous familiariser avec les composantes de l'évaluation et à vous donner une période d'échauffement convenable avant l'évaluation exigeante qui suivra. Chaque tâche est suivie d'une période de récupération et d'hydratation de trois minutes. Vous ne pouvez pas quitter l'aire d'évaluation ni enlever l'EPI durant les périodes de récupération.

TRANSPORT DU MATÉRIEL DE DÉSINCARCÉRATION

10. Vous transporterez un petit outil de désincarcération (« mâchoires de survie ») de 44 lb (20 kg) et une barre pour triceps de 80 lb (36,4 kg) et les déposerez sur le sol aux endroits désignés à une distance de 15,24 m (50 pi). Ensuite, vous souleverez le petit outil de 44 lb (20 kg) et le transporterez sur une distance de 7,62 m (25 pi) et le déposerez au sol devant la maquette de portière de véhicule. Puis, vous le souleverez de nouveau et le tiendrez parallèlement au sol à un angle de 90° avec la maquette de la portière, les « mâchoires » bien appuyées sur chacun des trois disques métalliques plats qui sont orientés de la même façon que les trois « axes » qui doivent être retirés pour le démontage de la portière d'une voiture. Vous devez tenir l'outil dans la bonne position sur chaque disque pendant 30 secondes. Vous déposez l'outil, vous vous replacez debout, bien droit, puis reprenez l'outil et vous vous rendez au point de contact (disque métallique) suivant. Il faut exécuter cette procédure pour chaque point de contact. Une fois la séquence terminée, vous ramenez les deux outils au point de départ. La distance totale à parcourir est de 106,68 m (350 pi). Cette tâche sert à évaluer si vous possédez la force nécessaire pour lever, transporter et utiliser les outils lourds employés dans des situations de sauvetage.

PORT D'UN TUYAU CHARGÉ

11. Vous devrez tirer un tuyau d'arrosage chargé (d'eau) de 44 mm (1,75 po) sur une distance de 30,48 m (100 pi). Trois sections de tuyau de 15,24 m (50 pi) seront disposées en forme de serpentín près de la ligne de départ. Vous porterez la lance et le tuyau sur votre épaule en les tenant fermement à deux mains et vous vous dirigerez vers la ligne d'arrivée le plus rapidement possible, sans courir. Cette évaluation mesure la force musculaire du bas du corps et la capacité anaérobie pour tirer et traîner.

TRACTION DU TRAÎNEAU CHARGÉ

12. En gardant vos pieds bien en place, vous tirerez un traîneau chargé pesant environ 123 lb (56 kg) sur une distance de 15,24 m (50 pi) sur une surface de béton lisse en utilisant une corde de 16 mm (5/8 po) de diamètre. Vous marcherez ensuite sur une distance de 15,24 m (50 pi). Vous devrez répéter cette manœuvre (tirer et marcher) une deuxième fois, puis tirer une troisième et dernière fois. Cette évaluation mesure la force, la puissance et l'endurance musculaire du haut du corps pour tirer et hisser.

ENTRÉE PAR EFFRACTION

13. À l'aide d'une masse de 10 lb (4,54 kg), vous devrez frapper aussi rapidement que possible sur une cible freinée mécaniquement jusqu'à ce que le son de la sonnerie annonçant la fin de la tâche se fasse entendre (c'est-à-dire sur une distance d'environ 10 cm). Cette évaluation mesure la force, la puissance et l'endurance musculaire du haut du corps en particulier.

ÉVACUATION D'UNE VICTIME

14. Vous tirerez un mannequin de 176 lb (80 kg) sur une distance totale de 30,48 m (100 pi). Au début de la tâche, le mannequin sera placé sur le dos et vous vous tiendrez debout à sa tête. Vous souleverez le mannequin et marcherez à reculons sur une distance de 15,24 m (50 pi), puis reviendrez à la ligne de départ aussi vite que possible en contournant les cônes. Aucune partie de votre corps ni du mannequin doit toucher les cônes. L'évaluation mesure la force, la puissance et l'agilité pour tirer et traîner.

MONTÉE DANS L'ÉCHELLE

15. Vous devrez monter dans une échelle de 7,32 m (24 pi) jusqu'au 10^e barreau et redescendre le plus rapidement possible. Vous devrez répéter cette manœuvre cinq fois. Vous devez avoir en tout temps trois points de contact avec l'échelle et devez monter dans l'échelle un barreau à la fois. Cette tâche mesure la force et l'endurance musculaire ainsi que la capacité anaérobie pour grimper avec une charge.

APRÈS L'ÉVALUATION

16. Vous demeurerez dans l'aire d'évaluation jusqu'à ce que votre FC soit inférieure à 100 bpm et que votre tension artérielle soit inférieure à 144/94 mmHg.

NORMES MINIMALES POUR CHAQUE TÂCHE

Tâche	Norme minimale
Tapis roulant/composante cardiorespiratoire	Au moins 13 minutes (5 minutes d'échauffement + 8 minutes pour l'exercice principal) + 5 minutes obligatoires pour la récupération
Transport du matériel de désincarcération	03 :45.0 min ou moins
Port d'un tuyau chargé	00:27.0 s ou moins
Traction du traîneau chargé	01:50.0 min ou moins
Entrée par effraction	00:19.0 s ou moins
Évacuation d'une victime	00:57.0 s ou moins
Montée dans l'échelle	01:37.0 min ou moins

OUTIL 7 : EXEMPLE D'HORAIRE DES ÉVALUATIONS ET ORGANISATION DE L'ÉQUIPE

1. Les caractéristiques particulières de l'horaire des évaluations sont déterminées par des facteurs tels que le nombre d'aspirants et la taille de l'équipe d'évaluation. L'horaire suivant se fonde sur la présence de 12 aspirants par jour d'évaluation.
2. Une des principales responsabilités des évaluateurs est de s'assurer que la rotation des aspirants pendant les évaluations se fait en douceur. Dans des conditions idéales d'évaluation, on peut prévoir des intervalles de 30 minutes entre les aspirants (avant que chacun commence une tâche). Toutefois, pour pallier des perturbations ou des retards mineurs, il vaut mieux prévoir des intervalles un peu plus longs (p. ex., 45 minutes) après quelques évaluations de manière à ce que la journée se déroule plus en douceur.
3. À un certain moment de la journée, lorsque des aspirants sont évalués à toutes les stations, il faut disposer d'au moins cinq évaluateurs sur place.
 - a. Évaluateur principal;
 - b. Évaluateur 2 – évaluation sur tapis roulant;
 - c. Évaluateur 1 – tâches liées à l'emploi;
 - d. Évaluateur 2 – tâches liées à l'emploi;
 - e. Évaluateur 3 – tâches liées à l'emploi.
4. Ces renseignements ne servent qu'à titre de ligne directrice. Chacun des centres d'évaluation peut organiser à sa guise ses horaires et l'affectation de son personnel.

Exemple d'horaire des évaluations en présence de 12 aspirants

Nom	Heure d'arrivée	Heure de début de l'évaluation sur le tapis roulant	Heure de début de la période de familiarisation	Heure de début des tâches liées à l'emploi	Heure de départ
1	8 h	8 h 30	10 h	10 h 30	11 h 30
2	8 h 30	9 h	10 h 30	11 h	12 h
3	9 h	9 h 30	11 h	11 h 30	12 h 30
4	9 h 45	10 h 15	11 h 45	12 h 15	13 h 15
5	10 h 15	10 h 45	12 h 15	12 h 45	13 h 45
6	10 h 45	11 h 15	12 h 45	13 h 15	14 h 15
7	11 h 30	12 h	13 h 30	14 h	15 h
8	12 h 30	13 h	14 h 30	15 h	16 h
9	13 h	13 h 30	15 h	15 h 30	16 h 30
10	13 h 30	14 h	15 h 30	16 h	17 h
11	14 h 15	14 h 45	16 h 15	16 h 45	17 h 45
12	14 h 45	15 h 15	16 h 45	17 h 15	18 h 15

Remarque : Vous pourrez remarquer que dans certain cas à l'horaire, les temps de départ de la familiarisation ainsi que des tâches reliées à l'emploi sont les mêmes. Lorsque cette situation se produit, assurez-vous que l'aspirant effectuant les tâches reliées à l'emploi commence l'évaluation en premier, de cette façon vous n'aurez besoin que d'un ensemble d'équipement. La plupart des intervalles sont de 30 minutes. Dans le cas de trois rendez-vous, les intervalles ont été prolongés à 45 minutes, et une pause-repas d'une heure a été prévue pour les évaluateurs.

OUTIL 8 : EXEMPLE D'HORAIRE POUR L'EXÉCUTION DE L'ECPPSI

1. La séquence suivante des événements et les directives temporelles connexes sont tout à fait appropriées pour le protocole d'ECPPSI. À des fins de démonstration, on suppose que l'aspirant a un rendez-vous à 9 h.

Heure	Étape du protocole	Événement ou activité
9 h	Formalités à l'arrivée	<ul style="list-style-type: none"> • Remplir les sections A à D du formulaire DND 2485-F • Recueillir le formulaire d'approbation médicale (civils seulement) • Obtenir un consentement éclairé • Obtenir le paiement (civils seulement) • Vérifier la carte d'identité gouvernementale • Distribuer la tenue de pompier ou confirmer qu'elle est bien ajustée • Distribuer le moniteur de fréquence cardiaque
9 h 30	Évaluation cardiorespiratoire	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer l'évaluation sur le tapis roulant • Remplir la section E du formulaire DND 2485-F
10 h	Période de repos	<ul style="list-style-type: none"> • L'aspirant retire sa tenue de feu et enfile des vêtements secs au besoin • L'aspirant se rend à l'aire de repos • L'aspirant se réhydrate • Donner le dossier de l'aspirant au prochain évaluateur
11 h	Période de familiarisation	<ul style="list-style-type: none"> • L'aspirant revêt une partie de l'EPI • Faire visiter l'aire d'évaluation des tâches liées à l'emploi • Informer l'aspirant au sujet de toutes les procédures des évaluations • L'aspirant met en pratique les procédures de chaque évaluation • L'aspirant pose des questions • Remplir la section F
11 h 30	Évaluation des tâches liées à l'emploi	<ul style="list-style-type: none"> • L'aspirant revêt l'EPI au complet • Transport du matériel de désincarcération • Récupération de 3 min • Port d'un tuyau chargé • Récupération de 3 min • Traction d'un traîneau chargé • Récupération de 3 min • Entrée par effraction • Récupération de 3 min • Évacuation d'une victime • Récupération de 3 min • Montée dans l'échelle • Récupération de 3 min • Remplir la section G du formulaire DND 2485-F
12 h	Récupération	<ul style="list-style-type: none"> • L'aspirant retire l'EPI, se réhydrate et récupère sous supervision
12 h 30	Formalités de départ	<ul style="list-style-type: none"> • La TA et la FC au repos doivent être conformes aux lignes directrices • L'aspirant rend le moniteur de fréquence cardiaque • Donner un compte rendu à l'aspirant selon les exigences • Remplir la section H du formulaire DND 2485-F

OUTIL 9 : FORMULAIRE DE RAPPORT DE L'ECPPSI – DND 2485-F

	Défense nationale National Defence	PROTÉGÉ B (Une fois rempli)	
Évaluation de la condition physique de préadmission au Service des incendies			
Section A : Renseignements sur l'aspirant			
Nom de famille		Prénom	NM / NA
DDN (aaaa-mm-jj)	Âge	Sexe <input type="checkbox"/> Homme <input type="checkbox"/> Femme	Personne à contacter en cas d'urgence
		Caserne de pompier / Centre de recrutement	<input type="checkbox"/> Aspirant militaire <input type="checkbox"/> Aspirant civil
<input type="checkbox"/> Carte d'identité avec photo	<input type="checkbox"/> Formulaire de consentement éclairé	<input type="checkbox"/> Formulaire d'évaluation médicale (civils seulement)	<input type="checkbox"/> Paiement (civils seulement)
Section B : Questionnaire d'évaluation de la santé			
Le présent questionnaire a pour but d'identifier les personnes pour lesquelles une évaluation de la condition physique et de l'activité physique sont présentement contre-indiqués.			
Au meilleur de vos connaissances :			
			Oui Non
1. Souffrez-vous d'un trouble médical qui vous empêche de participer à une évaluation de la condition physique ou à un programme de conditionnement physique progressif?			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient être aggravés si vous pratiquez plus d'activité physique ou pouvant vous empêcher de participer à une évaluation de la condition physique ou à un programme de conditionnement physique progressif?			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. Ressentez-vous une douleur, une oppression, une pression ou un serrement de la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. Souffrez-vous d'étourdissements ou d'évanouissements lorsque vous faites de l'activité physique?			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. Avez-vous déjà souffert d'une crise cardiaque, d'un accident cérébrovasculaire ou d'autres problèmes cardiaques?			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. Souffrez-vous de l'asthme, de la bronchite, de l'emphysème, du diabète, d'hypoglycémie, de l'épilepsie, d'hypertension artérielle ou du cancer?			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7. Êtes-vous enceinte ou croyez-vous l'être?			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8. Prenez-vous des médicaments (prescrits ou non prescrits) qui pourraient vous empêcher de participer à une évaluation de la condition physique?			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9. Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous aimeriez consulter un médecin avant de participer à l'évaluation de la condition physique ou d'entreprendre un programme de condition physique?			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. Militaire seulement : Avez-vous un Examen Médical Périodique (EMP) valable? (Si non, Procédez à la mesure de la tension artérielle)			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Section C : Observations de l'évaluateur			
Troubles respiratoires au repos		<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Membres inférieurs enflés
Toux constante		<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Respect des directives préliminaires
Autre :			
Section D : Signes vitaux			
<input type="checkbox"/> Moniteur de fréquence cardiaque			
Fréquence cardiaque au repos (bpm) :		Tension artérielle au repos :	Deuxième mesure :
Aspirant		Évaluateur	
Signature		Signature	
Date (aaaa-mm-jj)		Date (aaaa-mm-jj)	
Section E : Capacité cardiorespiratoire			
Heure de début de l'évaluation :		Heure de fin de l'évaluation :	Durée totale de l'exercice (excluant la période de récupération) : Minimum : 13 min
			<input type="checkbox"/> Réussite <input type="checkbox"/> Échec
Section F : Tâches liées à l'emploi - période de familiarisation de 30 minutes			
Heure de début :		Heure de fin :	Période de familiarisation supervisée par :
1. Transport du matériel de désincarcération d'un véhicule	3. Traction du traîneau chargé	5. Évacuation d'une victime	
2. Port d'un tuyau chargé	4. Entrée par effraction	6. Montée dans l'échelle	
Section G : Tâches liées à l'emploi - résultats de l'évaluation			
Heure de début de l'évaluation :		Heure de fin de l'évaluation :	
		Évaluateur :	
Tâches liées à l'emploi - évaluations	Durée (min: sec)	Norme	FC après l'évaluation (début du repos de 3 min)
FC de récupération (fin du repos de 3 min)	Commentaires	Réussite	Échec
Transport du matériel de désincarcération d'un véhicule		3 min 45 s ou moins	
Port d'un tuyau chargé		27 s ou moins	
Traction du traîneau chargé		1 min 50 s ou moins	
Entrée par effraction		19 s ou moins	
Évacuation d'une victime		57 s ou moins	
Montée dans l'échelle		1 min 37 s ou moins	
			Oui Non
1. Satisfait à la norme relative à la capacité cardiorespiratoire?			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. Satisfait à la norme relative aux tâches liées à l'emploi?			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. Satisfait à la norme de l'évaluation globale?			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Section H : Repos après évaluation			
Fréquence cardiaque au repos (bpm) :		Tension artérielle au repos :	
Section I : Attestation			
Aspirant		Évaluateur	
Signature		Signature	
Date (aaaa-mm-jj)		Date (aaaa-mm-jj)	
DND 2485-F (03-2019) 7530-20-004-0401 Conception : Gestion des formulaires 613-901-6397 / 613-901-6396			
Form available in English - DND 2485-E PROTÉGÉ B (Une fois rempli)			
Copie 1 : Aspirant			



OUTIL 10 : CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ POUR L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DE PRÉADMISSION AU SERVICE DES INCENDIES– ADULTE (ÂGE DE LA MAJORITÉ)

NOM : _____

L'évaluation de ce programme comprend des exercices intenses qui demandent un effort maximal. Ce type d'exercice peut présenter des risques pour la santé. Durant et après les tâches, vous pourriez ressentir des symptômes comme une tension artérielle anormale, des étourdissements, des crampes musculaires et des nausées. Vous pourriez vous évanouir et, dans des cas très rares, avoir un rythme cardiaque irrégulier ou une crise cardiaque. Il y a aussi un risque de blessures musculo-squelettiques lorsque vous soulevez des objets lourds ou si vous faites une chute durant l'exécution des tâches liées à l'emploi. Bien que dans le cas de personnes en bonne santé les risques de problèmes graves sont peu probables, il est important d'attester que vous avez reçu l'information appropriée et que vous assumez les risques découlant de votre participation à l'évaluation.

Des copies de vos résultats seront transmises aux personnes suivantes :

Copie 1 – Aspirant

Copie 2 – Chef des pompiers ou centre de recrutement

Copie 3 – SBMFC/DCP à des fins de recherche

Avant chaque évaluation, vous recevrez des instructions complètes sur le processus et les mesures de sécurité. Vous aurez aussi l'occasion de faire un échauffement et de vous pratiquer/ familiariser. En tout temps, vous pouvez poser des questions sur le processus. Les tâches sont décrites brièvement dans les paragraphes qui suivent.

1. Endurance cardiorespiratoire (suivie d'une période de récupération de 60 minutes)

La capacité cardiorespiratoire maximale (aérobie) est mesurée sur tapis roulant, durant une évaluation d'exercices progressifs jusqu'à épuisement. Après une période d'échauffement de 5 minutes, vous marcherez à une vitesse de 3,5 mi/h sur un tapis roulant incliné à 10 % durant 8 minutes. Après cette étape, l'inclinaison et la vitesse (au besoin) seront augmentées chaque minute jusqu'à ce que votre niveau de fatigue soit trop élevé pour vous permettre de continuer. La FC est mesurée durant toute la durée de l'évaluation au moyen d'un moniteur de fréquence cardiaque. Il y a une période de récupération obligatoire.

2. Transport du matériel de désincarcération (suivi d'une période de récupération de 3 minutes.)

Vous transporterez un petit outil de désincarcération (mâchoires de survie) de 44 lb (20 kg) et une barre pour triceps de 80 lb (36.4 kg) sur une distance totale de 76,2 m (250 pi). De plus, vous devrez soulever et tenir l'outil de 44 lb (20 kg) dans des positions particulières qui simulent le travail requis pour détacher la portière d'une voiture. Cette tâche sert à évaluer si vous possédez la force et l'endurance musculaire nécessaire pour lever, porter et utiliser les outils lourds employés dans des situations de sauvetage.

3. Port d'un tuyau chargé (suivi d'une période de récupération de 3 minutes.)

Vous devrez tirer un tuyau d'arrosage chargé (d'eau) de 44 mm (1,75 po) sur une distance de 30,48 m (100 pi). Trois sections de tuyau de 15,24 m seront disposées en forme de serpentins près de la ligne de départ. Vous porterez la lance sur votre épaule et vous vous dirigerez vers la ligne d'arrivée le plus rapidement possible (sans courir). Cette évaluation mesure la force et la puissance musculaire du bas du corps.

4. Traction du traîneau chargé (suivi d'une période de récupération de 3 minutes.)

Vous tirerez un traîneau chargé pesant environ 123 lb (56 kg) sur une distance de 15,24 m (50 pi) sur une surface de béton lisse en utilisant une corde. Vous répéterez cette manœuvre trois fois. Durant la tâche, vos pieds devront rester immobiles et vous devrez tirer le traîneau chargé vers vous à l'aide d'une corde de 16 mm (5/8 po) de diamètre. Cette évaluation mesure la force la puissance et l'endurance musculaire du haut du corps.

5. Entrée par effraction (suivi d'une période de récupération de 3 minutes.)

À l'aide d'une masse de 10 lb (4,54 kg), vous devrez frapper aussi rapidement que possible sur une cible freinée mécaniquement de l'appareil d'entrée par effraction, jusqu'à ce que le son de la sonnerie annonçant la fin de la tâche se fasse entendre (c'est-à-dire sur une distance d'environ 10 cm). Cette évaluation mesure la force, la puissance et l'endurance musculaire du haut du corps.

6. Évacuation d'une victime (suivi d'une période de récupération de 3 minutes.)

Vous tirerez un mannequin de 176 lb (80 kg) sur une distance de 30,48 m (100 pi). Au début de la tâche, le mannequin sera placé sur le dos et vous serez debout. Vous souleverez le mannequin et marcherez à reculons sur une distance de 15,24 m (50 pi), puis reviendrez à la ligne de départ aussi vite que possible en contournant les cônes. L'évaluation mesure la force musculaire, la puissance et l'agilité.

7. Montée dans l'échelle (suivi d'une période de récupération de 3 minutes.)

Vous devrez monter dans une échelle de 7,32 m (24 pi) jusqu'au 10^e barreau et redescendre le plus rapidement possible. Vous devrez répéter cette manœuvre cinq fois. Il faut poser un pied sur chaque barreau durant la montée et la descente. Pour des raisons de sécurité, vous devrez aussi maintenir trois points de contact sur l'échelle en tout temps. L'évaluation mesure la force et l'endurance musculaire ainsi que la capacité anaérobie.

CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ

Votre signature confirmera que vous :

- acceptez volontairement de participer à l'évaluation de la condition physique décrite plus haut,
- comprenez que vous pouvez poser des questions en tout temps,
- comprenez que vous pouvez interrompre l'évaluation en tout temps,
- comprenez que l'évaluateur peut interrompre une section ou une tâche de l'évaluation s'il le juge approprié,
- comprenez les risques que pose cette activité,
- acceptez de suivre les instructions des évaluateurs,
- savez qu'aucune situation médicale ne vous posera de risque inhabituel pour cette activité et que vous avez discuté de tout doute ou de toute préoccupation en ce sens avec votre médecin,
- acceptez d'informer l'évaluateur si vous ressentez de la douleur, un malaise ou une fatigue inhabituelle ou tout autre symptôme durant l'évaluation ou après celle-ci,
- comprenez qui aura accès aux résultats de votre évaluation.

SIGNATURES

Aspirant : _____ Date : _____

Évaluateur : _____ Date : _____

OUTIL 11 : PROCÉDURE DE PRISE DE LA TENSION ARTÉRIELLE

GÉNÉRALITÉS

1. Les évaluateurs doivent effectuer les étapes suivantes lorsqu'ils mesurent la TA :

- a. Demandez à l'aspirant de s'asseoir pendant cinq minutes sur une chaise, le dos bien appuyé, les pieds non croisés à plat sur le sol et le bras gauche appuyé confortablement;
- b. Assurez-vous que les vêtements de l'aspirant ne bloquent pas le débit sanguin. Au besoin, demandez à l'aspirant de replacer son chandail ou la manche de son chandail;
- c. Choisissez un brassard d'une taille appropriée et enrroulez-le autour du bras gauche de l'aspirant;
- d. Enroulez le brassard directement sur la peau autour du bras gauche, la lisière inférieure du brassard à deux ou trois centimètres au-dessus du pli du coude et le haut du brassard à la hauteur du cœur;
- e. Ajustez le brassard autour du bras de façon à pouvoir glisser le bout de deux doigts sous le haut du brassard;

* Pour connaître la procédure de mesure automatique de la TA, rendez-vous à la section B.

2. Mesure manuelle de la TA pour les évaluateurs :

- a. Par palpation, repérez l'emplacement de l'artère brachiale dans le pli du coude;
- b. Placez le stéthoscope dans vos canaux auditifs en orientant les écouteurs vers l'avant;
- c. Trouvez l'artère radiale;
- d. Fermez la vis de la poire en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée;
- e. Gonflez rapidement le brassard jusqu'à la disparition du pouls radial. Continuez à gonfler le brassard jusqu'à environ 20 à 30 mm Hg au-dessus du chiffre correspondant au pouls radial (normalement ne pas dépasser 180 mm Hg);
- f. Placez sans tarder le tambour du stéthoscope sur l'artère brachiale. N'appliquez que la plus faible pression possible sur le tambour afin de ne pas déformer l'artère. Le tambour doit être en contact étroit avec la peau. Le stéthoscope ne doit froter ni sur le brassard ni sur les tubes du sphygmomanomètre;
- g. Relâchez la pression du brassard à un rythme d'environ 2 mm Hg par seconde;
- h. La tension systolique est déterminée par le premier bruit perçu (appelé premier bruit de Korotkoff);
- i. Notez le niveau exact auquel le battement a été entendu;
- j. Établissez la tension diastolique au moment où les bruits cessent d'être clairs et s'assourdissent;
- k. Dégonflez alors le brassard jusqu'au niveau de pression zéro et enlevez-le du bras de l'aspirant;
- l. Inscrivez la mesure de TA sur le formulaire DND 2485-F.

3. Mesure automatique de la TA :

- a. Demandez à l'aspirant de s'asseoir sans bouger les bras, les mains, les doigts ou le corps durant la mesure de la TA. Tout mouvement pourrait fausser les résultats de la mesure ou empêcher l'appareil de mesurer la TA;
- b. Appuyez sur le bouton de mise en marche de l'appareil;
- c. Lorsque l'appareil a terminé de mesurer la TA de l'aspirant, enlevez le brassard de son bras;
- d. Inscrivez la mesure de TA sur le formulaire DND 2485-F.

Remarque : Consultez le guide de l'utilisateur de l'appareil de mesure automatique de la TA si des messages d'erreur s'affichent.

OUTIL 12 : TEXTE DE BIENVENUE POUR L'ECPPSI

Bienvenue à l'évaluation de la condition physique de préadmission au Service des incendies (ECPPSI). Si vous avez des questions durant l'évaluation, n'hésitez pas à les poser.

En cas d'urgence, veuillez suivre les instructions de votre évaluateur et restez calme.

L'évaluation dure environ trois heures. En tout temps, vous devez rester dans les aires d'évaluation, sous la supervision d'un évaluateur.

Si vous avez des blessures, veuillez en informer un évaluateur avant d'entreprendre l'évaluation.

Si vous vous blessez durant l'évaluation, arrêtez ce que vous faites et informez-en un évaluateur le plus rapidement possible.

L'évaluation comprend quatre parties :

- a. **Partie 1** : l'évaluation sur tapis roulant, qui dure environ 30 minutes;
- b. **Partie 2** : une période de récupération de 60 minutes;
- c. **Partie 3** : une période de familiarisation obligatoire d'une durée de 30 minutes sur les tâches liées à l'emploi, qui vous permettra de prendre connaissance des protocoles pour chacune des tâches et à vous y exercer;
- d. **Partie 4** : l'évaluation des tâches liées à l'emploi, qui dure environ 30 minutes.

Pendant l'évaluation sur tapis roulant, un évaluateur vous demandera de mesurer votre perception de l'effort. La note attribuée correspond à l'intensité de l'effort que vous pensez avoir déployé durant l'épreuve. Il est important que vous répondiez aux questions de l'évaluateur le plus honnêtement possible.

Votre fréquence cardiaque sera mesurée à l'aide d'un moniteur de fréquence cardiaque. Nous en installerons un avant l'évaluation cardiorespiratoire sur tapis roulant.

Prenez note que les tâches peuvent prendre fin pour l'une des raisons suivantes :

- Vous accomplissez avec succès l'épreuve,
- Vous choisissez de ne pas continuer en raison de fatigue, de douleur, de blessure, etc,
- L'évaluateur s'inquiète de la sécurité ou du bien-être de l'aspirant en raison de signes immédiats de détresse grave,
- Vous ne respectez pas les instructions de l'évaluateur.

Après avoir terminé l'ECPPSI, vous devrez obligatoirement vous reposer pendant 30 minutes. Durant cette période de repos, vous devrez remettre tout le matériel qui vous a été prêté. Vous aurez l'autorisation de boire et manger.

Lorsque l'évaluateur aura évalué que votre fréquence cardiaque et votre tension artérielle sont revenues à ce qu'elles étaient avant l'évaluation, l'évaluateur examinera vos résultats, en discutera avec vous et terminera de remplir les documents requis, après quoi vous pourrez quitter les lieux.

Avez-vous des questions?

OUTIL 13 : TEXTE DE LE COMPOSANTE SUR TAPIS ROULANT POUR L'ECPPSI

Pour réussir cette évaluation, vous devez effectuer les 13 premières minutes du protocole, cinq minutes d'échauffement et huit minutes pour l'étape de présélection. Toutefois, nous vous encourageons à dépasser les huit minutes minimales requises durant l'étape de présélection et à continuer jusqu'à ce que vous soyez épuisé.

Avant le début de l'évaluation, nous vous demanderons d'enfiler l'équipement requis, c'est-à-dire un moniteur de fréquence cardiaque, une cagoule, un manteau et un pantalon de pompier (y compris la doublure), des gants de travail en cuir pas des gants de lutte contre l'incendie, un casque et une visière et un APRIA dont la bouteille d'oxygène de 60 minutes de MSA aura été vidée. Assurez-vous que le col de votre manteau est relevé et fermé et que la visière de votre casque est abaissée. Pour cette tâche, vous porterez des chaussures de course dont les lacets auront été attachés avec des doubles boucles.

Une fois que vous aurez enfilé la tenue requise, vous serez invité à mettre un pied de chaque côté du tapis roulant et à vous agripper à la barre d'appui pour commencer l'évaluation.

Je réglerai ensuite la vitesse et l'inclinaison. Lorsque ce sera fait, je vous demanderai de commencer à marcher sur le tapis. Vous pouvez continuer de tenir la barre d'appui jusqu'à ce que vous vous soyez adapté à la vitesse.

L'évaluation commence lorsque vous lâchez la barre d'appui.

L'évaluation commence par un échauffement de cinq minutes à une vitesse constante de 3,5 mi/h. L'inclinaison du tapis est à 0 % pendant les deux premières minutes, puis elle sera augmentée à 2 % à la deuxième minute, puis elle sera augmentée à 4% à la troisième minute et à 6 % à la quatrième minute.

Après cinq minutes, l'inclinaison du tapis est augmentée à 10 % et la vitesse est maintenue à 3,5 mi/h. L'inclinaison et la vitesse restent les mêmes durant les huit minutes suivantes.

À partir de la 13^e minute, la vitesse sera maintenue à 3.5 mi/h alors que j'augmenterai l'inclinaison de 1 % chaque minute pour atteindre 15 % à la 17^e minute, l'inclinaison sera alors maintenue à 15 % durant tout le reste de l'évaluation.

À partir de la 18^e minute, j'augmenterai la vitesse de 0,5 mi/h chaque minute pour atteindre 6 mi/h à la 23^e minute qui sera la dernière minute de l'évaluation.

Au cours de l'évaluation, je mesurerai votre perception de l'effort. Pour ce faire, à la fin de chaque minute, je vous montrerai cette échelle allant de 6 à 20 et vous devrez indiquer votre perception de l'effort verbalement ou en l'indiquant avec le doigt. Une valeur de 6 correspond à un effort très très facile alors qu'une valeur de 20 correspond à un effort très très difficile.

Cette échelle nous permet d'évaluer votre état de fatigue et d'assurer votre sécurité pendant toute la durée de l'évaluation.

Voici quelques aspects importants à ne pas oublier lorsque vous serez sur le tapis roulant :

- Vous pouvez continuer de tenir la barre d'appui au début de l'évaluation jusqu'à ce que vous vous soyez adapté à la vitesse et à l'inclinaison du tapis roulant,
- Lorsque vous sentez que vous n'arriverez à tenir encore que 30 secondes, prévenez-nous que vous comptez vous arrêter, et faites-le, idéalement, à la fin d'une minute complète,
- Si vous n'êtes plus en mesure de continuer l'évaluation, agrippez la barre d'appui avec les deux mains tout en continuant à marcher,
- Vous pouvez tenir la barre d'appui lorsque nous diminuons la vitesse et l'inclinaison en préparation pour la période de récupération obligatoire de cinq minutes,
- Vous serez alors autorisé à retirer votre casque, vos gants et votre cagoule.

Durant ces cinq minutes, je réduirai la vitesse à 2,5 mi/h et l'inclinaison à 0 %. Vous pouvez régler la vitesse à votre gré et vous n'êtes pas obligé de tenir la barre d'appui pendant la totalité des cinq minutes.

Lorsque la période de récupération de cinq minutes sera terminée, j'arrêterai le tapis roulant. Vous pourrez alors descendre et retirer l'équipement restant.

Je vous dirigerai ensuite vers l'aire de repos désignée, où vous pourrez manger, boire et faire une récupération active comme du vélo, de la marche et des étirements.

La période de repos de 60 minutes est obligatoire et se déroulera sous la supervision d'un évaluateur.

Avez-vous des questions?

OUTIL 14 : TEXTE SUR LA PÉRIODE DE FAMILIARISATION AUX TÂCHES LIÉES À L'EMPLOI POUR L'ECPPSI

La prochaine partie de l'évaluation consiste en une période de familiarisation de 30 minutes des tâches liées à l'emploi. Pendant cette période, je vous expliquerai tous les protocoles et vous aurez du temps pour vous familiariser avec toutes les tâches avant d'entamer l'évaluation officielle.

La période de familiarisation sert aussi d'échauffement ciblé en vue de l'évaluation principale. Vous effectuerez les tâches à un rythme lent pour vous échauffer. Dans le cas de l'exercice du port du tuyau chargé, vous devrez porter votre manteau et votre pantalon de pompier. Voyons maintenant les bonnes techniques. Vous pouvez à tout moment m'interrompre pour poser des questions.

Si vous sentez que vous ne serez pas capable de terminer la période de familiarisation, veuillez-nous en informer, puisqu'il vaudra mieux ne pas effectuer l'évaluation.

Vous avez six tâches à effectuer et nous nous attendons à ce que vous donniez le meilleur de vous-même. Entre chacune des tâches, vous aurez trois minutes pour récupérer. Nous vous préviendrons de la fin de la période de récupération 30 secondes avant qu'elle ne se termine. Vous devez être prêt à commencer la nouvelle tâche avant la fin de la période de récupération de trois minutes. Pendant les 3 minutes de la période de récupération vous êtes autorisé à marcher et vous étirer, relever la visière de votre casque, retirer vos gants et boire de l'eau, toutefois vous ne devriez pas vous asseoir ou vous étendre au sol;

Nous mesurerons votre fréquence cardiaque immédiatement après chaque tâche et 10 secondes avant le début de la prochaine tâche.

Pour l'évaluation, vous porterez votre EPI complet, y compris vos bottes de pompier et votre APRIA. Vous devez également porter un harnais à cinq points de fixation afin que nous puissions fixer un assureur autobloquant sur vous pour la montée dans l'échelle.

Prenez note que les tâches peuvent prendre fin pour l'une des raisons suivantes :

- Vous accomplissez avec succès l'épreuve,
- Vous choisissez de ne pas continuer (en raison de fatigue, de douleur, de blessure, etc.),
- Je m'inquiète pour votre sécurité ou votre bien-être en raison de signes immédiats de détresse grave,
- Vous ne respectez pas mes instructions.

TÂCHE 1 : TRANSPORT DU MATÉRIEL DE DÉSINCARCÉRATION

Vous devez effectuer cette tâche en **3 min 45 s ou moins**.

Pour cette tâche, vous devez vous tenir debout face au parcours, derrière les outils. Je ferai un décompte à voix haute : « 3, 2, 1, go ». Je commencerai à chronométrer en disant « go ». Vous devrez alors soulever un outil de désincarcération de 44 lb (20 kg) avec les deux mains et le transporter sur une distance de 15,24 m (50 pi) pour le déposer sur le tapis.

Vous reviendrez à la ligne de départ pour prendre la barre pour triceps de 80 lb (36.4 kg), toujours avec vos deux mains.

Vous devrez soulever la barre pour triceps et la transporter sur une distance de 15,24 m (50 pi) pour la déposer sur le tapis.

Vous devrez ensuite ramasser l'outil de désincarcération, le transporter sur une distance de 7,62 m (25 pi) et le déposer sur le tapis, devant la maquette de portière de véhicule.

Vous ramasserez l'outil de désincarcération et, pendant les 30 prochaines secondes, appuierez les mâchoires fermement sur la cible supérieure. L'outil doit être parallèle au sol et à un angle de 90° avec la maquette de la portière pendant toute la durée de la phase de maintien de 30 secondes.

Vous ne devez pas :

- toucher la maquette de portière avec votre corps ;
- laisser l'outil entrer en contact avec votre corps pendant que vous appuyez les mâchoires sur la cible (30 secondes).

Si l'une de ces situations se produit, je vous donnerai un avertissement sans toutefois avoir d'impact sur la phase de maintien de 30 secondes.

Dans l'éventualité que le contact entre l'outil et la cible est interrompu pendant la phase de maintien, vous devrez déposer l'outil au sol et recommencer la phase de maintien du début.

Une fois que vous avez réussi à tenir l'outil pendant 30 secondes, vous devez le déposer sur le tapis.

Vous devez vous remettre en position debout avant de soulever à nouveau l'outil pour atteindre la deuxième cible soit celle du bas.

Vous ramasserez l'outil de désincarcération et, pendant les 30 prochaines secondes, appuierez les mâchoires fermement sur la cible inférieure. L'outil doit être parallèle au sol et à un angle de 90° avec la maquette de la portière pendant toute la durée de la phase de maintien de 30 secondes.

Vous devez répéter cette séquence pour une troisième et dernière fois en changeant de côté pour la phase de maintien. Vous devez déposer l'outil sur le tapis, vous remettre en position debout, ramasser l'outil, l'appuyer contre la cible, tenir pendant 30 secondes, déposer l'outil sur le sol une fois la tenue de 30 secondes terminée.

Une fois que vous avez effectué l'exercice pour les trois cibles, vous devez ramener l'outil de désincarcération au tapis de départ situé à 15,24 m (50 pi), en passant d'abord par le tapis situé à 7,62 m (25 pi).

Vous devez déposer l'outil de désincarcération sur le tapis et parcourir à nouveau la distance de 15,24 m (50 pi) pour ramasser la barre pour triceps.

Vous soulèverez la barre pour triceps et la transporterez jusqu'au tapis de départ. Vous pouvez franchir la ligne

d'arrivée en tenant encore la barre pour triceps dans vos mains.

Le chronométrage s'arrête lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée.

Vous aurez ensuite trois minutes pour récupérer.

Pendant la période de familiarisation, vous devrez :

- vous exercer à respecter la séquence des procédures à suivre, soulever et transporter le petit outil de désincarcération du point de départ jusqu'au tapis situé à 15,24 m (50 pi), déposer l'outil sur le tapis et revenir au point de départ,
- vous exercer à soulever la barre pour triceps,
- retourner au tapis situé à 15,24 m (50 pi), ramasser le petit outil de désincarcération et le transporter sur une distance de 7,62 m (25 pi) pour le déposer sur le tapis devant la maquette d'une portière de véhicule,
- vous exercer à tenir l'outil de désincarcération durant 10 secondes sur chaque cible,
- ramener le petit outil de désincarcération au tapis de départ situé à 7,62 m (25 pi), puis le transporter jusqu'au tapis situé à 15,24 m (50 pi).

Avez-vous des questions?

TÂCHE 2 : PORT D'UN TUYAU CHARGÉ

Vous devez effectuer cette tâche en **27 secondes ou moins**.

Vous devez vous tenir debout face au parcours, à côté de la lance du tuyau. Je ferai un décompte à voix haute : « 3, 2, 1, go ». Je commencerai à chronométrer en disant « go ».

Vous devrez ramasser la lance située derrière la ligne de départ. Vous installerez la lance et le tuyau sur l'épaule que vous préférez en vous assurant de **retenir le tuyau ou la lance à deux mains** en tout temps.

Transportez la lance au niveau de la taille. Cette technique de transport est plus efficace et vous risquez de moins perdre l'équilibre.

Une fois que la lance et le tuyau sont bien installés, vous les transporterez de la ligne de départ à la ligne d'arrivée, soit 30,48 m (100 pi) plus loin. Déplacez-vous aussi rapidement que possible sans courir.

Gardez vos épaules perpendiculaires au sol et parallèles à la ligne d'arrivée, car le poids du tuyau a tendance à déformer la position du corps et à vous faire dévier de votre trajectoire. Vous devrez mettre plus d'effort et y aller à fond pour ne pas perdre de la vitesse.

Si vous vous arrêtez et n'arrivez plus à avancer, reculez de deux ou trois pas, penchez-vous vers l'avant et remettez-vous en marche.

Vous devez faire face à la ligne d'arrivée et la franchir des deux pieds. Il n'est pas permis de franchir la ligne en se tournant ou en reculant.

J'arrêterai le chronomètre lorsque vos deux pieds auront franchi la ligne d'arrivée.

Lorsque vous aurez complètement franchi la ligne d'arrivée, vous devrez vous arrêter et déposer la lance au sol. Vous ne devez pas la laisser tomber au sol.

Vous aurez ensuite trois minutes pour récupérer.

Pendant la période de familiarisation, vous devrez :

- porter le manteau de pompier pendant cette tâche, car le tuyau pourrait vous faire mal à l'épaule ou au cou,
- parcourir seulement deux tiers de la distance prévue durant la tâche réelle afin d'avoir une idée du niveau de résistance.

Avez-vous des questions?

TÂCHE 3 : TRACTION DU TRAÎNEAU CHARGÉ

Vous devez effectuer cette tâche de façon sécuritaire en **1 min 50 s ou moins**.

Pour cette tâche, vous devrez vous tenir debout derrière la ligne de départ, à une distance acceptable pour permettre au traîneau chargé de franchir complètement cette même ligne. Je ferai un décompte à voix haute : « 3, 2, 1, go ». Je commencerai à chronométrer en disant « go ».

Vous ramasserez alors la corde attachée au traîneau chargé. Gardez vos pieds bien en place. Seul un déplacement minime des pieds est toléré. Vous n'avez pas le droit de marcher ou de reculer lorsque vous tirez le traîneau chargé, car cela pourrait faciliter la tâche. Tirez le traîneau chargé sur une distance de 15,24 m (50 pi) à l'aide de la corde. Vous pouvez utiliser la technique de traction de votre choix.

Une fois que le traîneau chargé a complètement franchi la ligne, je vous donnerai le signal pour vous rendre en marchant au cône opposé, situé à une distance de 15,24 m (50 pi). Il est interdit de courir.

Vous effectuerez la traction du traîneau chargé une deuxième fois. Lorsque vous vous positionnez de l'autre côté pour la deuxième traction, placez-vous derrière la ligne à une distance acceptable pour permettre au traîneau chargé de franchir complètement cette même ligne.

Une fois que vous avez réussi la deuxième traction, je vous donnerai le signal de marcher jusqu'à l'autre extrémité du parcours de 15,24 m (50 pi) pour répéter la manœuvre une troisième et dernière fois.

Si vous commencez à marcher avant que le traîneau ait complètement traversé la ligne, vous devrez retourner derrière la ligne, terminer la traction et d'attendre mon signal avant de passer à l'étape suivante.

J'arrêterai le chronomètre lorsque le traîneau chargé franchira complètement la ligne d'arrivée pour la troisième fois.

Vous aurez ensuite trois minutes pour récupérer.

Pendant la période de familiarisation, vous devrez :

- tirer le traîneau chargé deux fois sur sa pleine distance de 15.24 m (50 p) en essayant les deux techniques différentes, par exemple à une main et à deux mains,
- parcourir une distance de marche entre les deux tractions.

Avez-vous des questions?

TÂCHE 4 : ENTRÉE PAR EFFRACTION

Vous devez effectuer cette tâche en **19 secondes ou moins**.

Vous devez vous tenir debout face à l'appareil d'entrée par effraction. Je ferai un décompte à voix haute : « 3, 2, 1, go ». Je commencerai à chronométrer en disant « go ».

Vous saisirez alors la masse en acier de 10 lb (4,54 kg) et vous vous en servirez pour frapper la cible freinée mécaniquement sur l'appareil d'entrée par effraction jusqu'à ce que la cible se soit déplacée à la position requise.

Vos pieds ne doivent pas dépasser le bord du cadre en bois fixé à la base de l'appareil.

Vous devez utiliser la masse de manière sécuritaire en tenant toujours le manche à deux mains. Vous devez vous servir de la masse non comme bélier (mouvements de va-et-vient horizontaux), mais en effectuant des mouvements de rotation du tronc, comme un frappeur qui s'élanche au baseball. Vous pouvez frapper la cible autant de fois qu'il le faut pour couvrir la distance nécessaire.

Je dois pouvoir voir en tout temps entre vos mains et la tête de la masse le ruban de marquage sur le manche de la masse qui est à 25 cm (9.84 po.) du bord supérieur de la tête de la masse. Vous pouvez déplacer vos mains et changer votre prise sur la masse autant de fois que vous le désirez durant l'évaluation.

Je vous conseille de frapper la cible rapidement et avec force, en vous assurant que toute la surface de la masse touche la cible. Lorsque vous entendez le son de la sonnerie ou mon signal d'arrêt, cela signifie que vous avez terminé la tâche.

Vous devez alors déposer la masse sur le sol. Vous ne devez pas la laisser tomber.

Vous aurez ensuite trois minutes pour récupérer.

Pendant la période de familiarisation, vous devrez :

- effectuer la totalité de la tâche, mais à un rythme lent.

Avez-vous des questions?

TÂCHE 5 : ÉVACUATION D'UNE VICTIME

Vous devez effectuer cette tâche de façon sécuritaire en **57 secondes ou moins**.

Pour cette tâche, vous devez vous tenir debout face au mannequin et dos au parcours, à une distance de 0,5 m derrière la ligne de départ. Je ferai un décompte à voix haute : « 3, 2, 1, go ». Je commencerai à chronométrer en disant « go ».

Vous devrez alors soulever et traîner un mannequin de 176 lb (80 kg) sur une distance totale de 30,48 m (100 pi) en zigzaguant en marche arrière entre les cônes.

Si vous laissez tomber le mannequin pendant l'évaluation, vous devez le reprendre et continuer.

Vous pouvez soulever le mannequin en passant les bras sous ses aisselles et en le retenant par la poitrine ou bien en agrippant le harnais.

Je vous conseille de marcher rapidement à reculons, en faisant preuve de contrôle en tout temps. Regardez

par-dessus votre épaule pour repérer le cône et amorcer le virage; cela vous aidera à éviter de toucher les cônes.

Vous ne pouvez pas toucher les cônes, que ce soit avec votre corps ou le mannequin.

Si vous touchez un cône, j'arrêterai l'évaluation et vous devrez recommencer la tâche du début. Je ramènerai le mannequin à la ligne de départ et vous devrez commencer votre deuxième tentative sur-le-champ. Si vous touchez à nouveau un cône, vous échouerez à cette tâche.

Une fois que le mannequin aura franchi la ligne, vous pourrez le déposer sur le sol, mais ne le laissez pas tomber.

J'arrêterai le chronomètre lorsque les pieds du mannequin auront franchi la ligne d'arrivée.

Vous aurez ensuite trois minutes pour récupérer.

Pendant la période de familiarisation, vous devrez :

- parcourir la moitié de la distance en vous assurant de pratiquer la motion de zigzag entre un minimum de deux cônes. Assurez-vous de pratiquer les deux techniques de traction soit les bras autour de la poitrine et par le harnais.

Avez-vous des questions?

TÂCHE 6 : MONTÉE DANS L'ÉCHELLE

Vous devez effectuer cette tâche de façon sécuritaire en **1 min 37 s ou moins**.

Pour cette tâche, vous devez vous tenir debout face à l'échelle, les deux pieds au sol. L'assureur autobloquant sera bien attaché à votre harnais. Je ferai un décompte à voix haute : « 3, 2, 1, go ». Je commencerai à chronométrer en disant « go ».

Vous monterez dans l'échelle et placerez les deux pieds sur le 10^e barreau, puis redescendrez jusqu'à ce que vous ayez les deux pieds bien ancrés au sol. Vous devez répéter cette manœuvre cinq fois le plus rapidement possible en adhérant à la bonne technique.

Vous devez toujours maintenir trois points de contact avec l'échelle (les deux pieds et une main ou un pied et les deux mains).

Une phase aérienne (les deux pieds qui ne touchent plus l'échelle ou sauter d'un barreau à l'autre) n'est pas permise.

Si je remarque qu'il n'y a pas trois points de contact entre vous et l'échelle, que vous effectuez une phase aérienne ou que vous ne posez pas vos deux pieds au sommet ou au bas de l'échelle, je vous donnerai un avertissement et vous demanderai de retourner à l'endroit où vous étiez avant l'infraction.

Si vous ne respectez toujours pas les directives, je mettrai fin à la tâche.

Je signalerai chaque pas de cette façon : « un-deux-trois-quatre-cinq-six-sept-huit-neuf-dix-2 pieds joints », suivi de « dix-neuf-huit-sept-six-cinq-quatre-trois-deux-un-2 pieds joints ».

Vous devez faire preuve de contrôle en tout temps. Si vous ratez un barreau ou si vous glissez, je vous demanderai de vous arrêter. Vous reviendrez alors au point de l'erreur et recommencerez.

J'arrêterai le chronomètre lorsque vous aurez les deux pieds bien au sol une fois la cinquième répétition terminée.

Lorsque vous aurez terminé la tâche, je vous retirerai l'assureur autobloquant.

Vous aurez ensuite trois minutes pour récupérer.

Pendant la période de familiarisation, vous devrez :

- effectuer au moins deux montées dans l'échelle.

Voilà ce qui conclut l'ECPPSI. Vous pouvez retirer votre EPI. Je vais vous accompagner à l'aire de repos désignée, où vous devez rester environ 30 minutes. Pendant cette période, je vous suggère fortement de continuer à marcher, de vous étirer, de faire des exercices de récupération et de vous réhydrater.

Avez-vous des questions?

TOOL 15 - ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

BORG SCALE ÉCHELLE DE BORG

TRÈS TRÈS FACILE	6	VERY, VERY LIGHT
	7	
	8	
TRÈS FACILE	9	VERY LIGHT
	10	
ASSEZ FACILE	11	FAIRLY LIGHT
	12	
UN PEU DIFFICILE	13	SOMEWHAT HARD
	14	
	15	
DIFFICILE	16	HARD
	17	
TRÈS DIFFICILE	18	VERY HARD
	19	
TRÈS TRÈS DIFFICILE	20	VERY, VERY HARD



OUTIL 16 – FORMULAIRE DE DONNÉES SUR TAPIS ROULANT

Nom de l'aspirant : _____ Date : _____

Début de l'évaluation : _____ Fin de l'évaluation : _____

Temps (min)	Vitesse (mph)	Grade %	FC (bpm)	RPE	Commentaires
0-1	3.5	0			
1-2	3.5	0			
2-3	3.5	2			
3-4	3.5	4			
4-5	3.5	6			
5-6	3.5	10			
6-7	3.5	10			
7-8	3.5	10			
8-9	3.5	10			
9-10	3.5	10			
10-11	3.5	10			
11-12	3.5	10			
12-13	3.5	10			
13-14	3.5	11			
14-15	3.5	12			
15-16	3.5	13			
16-17	3.5	14			
17-18	3.5	15			
18-19	4.0	15			
19-20	4.5	15			
20-21	5.0	15			
21-22	5.5	15			
22-23	6.0	15			
Retour au calme	Retour au calme	Retour au calme			
0-1	2.0 - 2.5	0			
1-2	2.0 - 2.5	0			
2-3	2.0 - 2.5	0			
3-4	2.0 - 2.5	0			
4-5	2.0 - 2.5	0			

FC max: _____ bpm

Temps total de l'exercice (n'incluant pas le temps du retour au calme) _____ (min : sec)

Nom de l'évaluateur du tapis roulant : _____

Commentaires :

Outil 17 - INSTRUCTIONS RELATIVES AU TENSIOMÈTRE À CÂBLE

Renseignements généraux

Dans votre trousse, vous trouverez les articles suivants (voir la figure 39) :

- a. tensiomètre;
- b. montants;
- c. outil servant à mesurer la taille du câble;
- d. fiche d'étalonnage du tensiomètre.

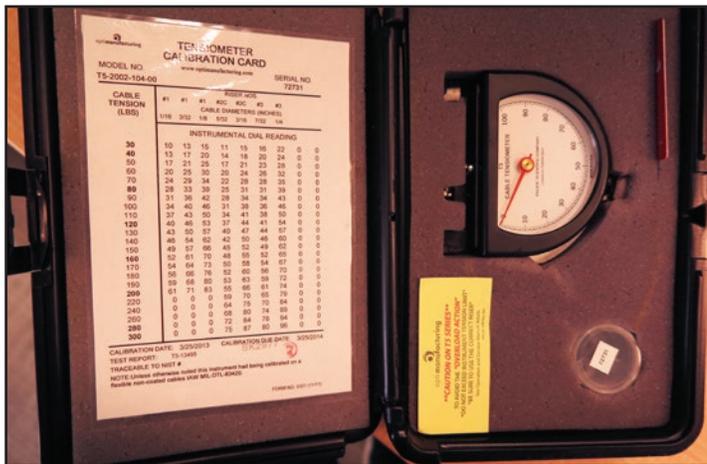


Figure 39 : Vue intérieure de la trousse de tensiomètre

Installation initiale

Avant d'utiliser le tensiomètre pour l'étalonnage du Port d'un tuyau chargé ou de la Traction du traîneau chargé, vous devez d'abord déterminer la taille du câble et le montant dont vous aurez besoin.



Figure 40 : Outil servant à mesurer la taille du câble

- a. Mesurez la taille du câble (voir la figure 40);
- b. Consultez la fiche d'étalonnage à l'intérieur de la trousse du tensiomètre pour déterminer la tension, la taille du câble et le montant appropriés (voir la figure 41).

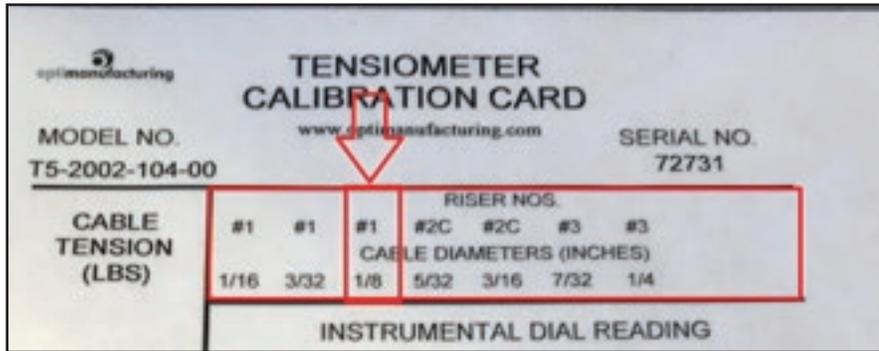


Figure 41 : fiche d'étalonnage, aperçu de la taille du câble et du montant correspondant. Par exemple, si la taille du câble est 1/8, vous devez utiliser le montant n° 1

- c. Il y a différentes tailles des montants. Il faudrait utiliser le montant n° 1 avec un câble de taille 1/8, (voir la figure 42);

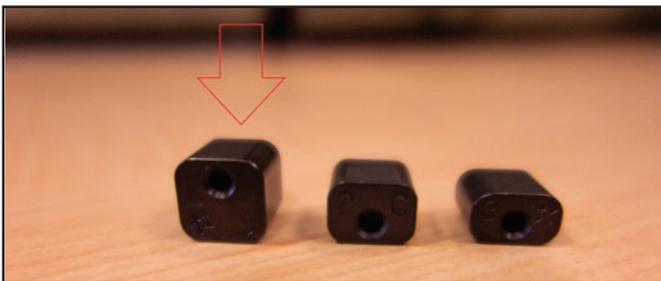


Figure 42 : montants facultatifs - n° 1, n° 2C ou n° 3

- d. Lorsque vous avez déterminé quel montant vous devez vous servir, insérez le montant sur la tige au centre du dessus de l'instrument (voir la figure 43);



Figure 43 : montant dans la tige au centre du dessus de l'instrument

Remarque : Il faut se servir du montant correspondant à la taille du câble pour éviter d'obtenir une lecture erronée ou d'endommager l'instrument.

Tensiomètre

Le cadran du tensiomètre est une échelle arbitraire de 0 à 100 (voir la figure 44). La fiche d'étalonnage à l'intérieur de l'étui montre clairement les tensions selon la taille du câble (voir la figure 45). Il faut convertir les lectures du cadran en livres au moyen de la table de conversion susmentionnée.



Figure 44 : cadran arbitraire de 0 à 100

TENSIO METER CALIBRATION CARD								
MODEL NO.		www.optimaufacturing.com					SERI	
TS-2002-104-00							72	
CABLE TENSION (LBS)	RISER NOS							
	#1 1/16	#1 3/32	#1 1/8	#2C 3/32	#2C 3/16	#3 7/32	#3 1/4	#3
INSTRUMENTAL DIAL READIN								
30	10	13	15	11	15	16	22	
40	13	17	20	14	18	20	24	
50	17	21	25	17	21	23	28	
60	20	25	30	20	24	26	32	
70	24	29	34	22	28	28	35	
80	28	33	39	25	31	31	39	
90	31	36	42	28	34	34	43	
100	34	40	46	31	38	36	46	
110	37	43	50	34	41	38	50	
120	40	46	53	37	44	41	54	
130	43	50	57	40	47	44	57	
140	46	54	62	42	50	46	60	
150	49	57	66	45	52	49	62	
160	52	61	70	48	55	52	65	
170	54	64	73	50	58	54	67	
180	56	66	76	52	60	56	70	
190	59	68	80	53	63	59	72	
200	61	71	83	55	66	61	74	
220	0	0	0	59	70	65	79	
240	0	0	0	64	75	70	84	
260	0	0	0	68	80	74	89	
280	0	0	0	72	84	78	94	
300	0	0	0	75	87	80	96	

Figure 45 : Conversion des lectures du cadran en livres. Par exemple, si vous utilisez un câble de taille 1/8 avec le montant no 1 et que vous désirez une tension de 90 à 100 lb (la tension requise pour le Port d'un tuyau chargé), vous devez obtenir une lecture de 42-46 sur le cadran du tensiomètre

Pour faire une lecture

1. Lorsque vous avez mis le câble et le montant voulus sur le tensiomètre, fixez le câble du tensiomètre à l'extrémité de la lance ou du câble du traîneau, ouvrez la gâchette en l'éloignant de l'étui de l'instrument et posez l'instrument sur le câble d'acier (voir les figures 46 et 47).
2. Fermez la gâchette, tirez sur l'extrémité du câble dans le tensiomètre pour mettre lentement le tuyau chargé ou le traîneau chargé en mouvement et maintenez le tensiomètre à câble à une hauteur d'au plus 20 à 30 cm (8 à 12 po) du sol. Mesurez le moment exact où le tuyau a commencé à bouger et prenez en note la lecture du cadran (voir la figure 48).
3. Convertissez la lecture du cadran en livres en vous reportant à la fiche d'étalonnage. On obtient la lecture du tensiomètre dans la colonne de la taille du câble, et les livres correspondantes dans la colonne intitulée « Tension » (voir la figure 45). Réinitialisez le cadran et faites deux ou trois lectures.



Figure 46 : gâchette ouverte



Figure 47 : câble installé correctement, gâchette fermée



Figure 48 : lance fixée aux courroies et au tensiomètre, pour le Port du tuyau chargé

4. Retirez l'instrument du câble en ouvrant la gâchette.

Maintenance

1. Il est recommandé d'effectuer l'étalonnage du tensiomètre chaque année pour en assurer le bon fonctionnement. Lors de l'étalonnage ou lors d'un test pour assurer la qualité du tensiomètre, il est préférable d'utiliser un ensemble de charges connus. On peut toutefois utiliser un appareil d'essai avec une jauge hydraulique ou un autre instrument de mesure. Le cas échéant, il importe de faire une lecture de la jauge ou de l'écran après l'essai de charge du tensiomètre.