

5595-1

26 April 13

Dist List

FIREFIGHTERS PHYSICAL FITNESS  
MAINTENANCE PROGRAM EVALUATION  
UPDATE

Refs: A. Final report, Revision of the Standard for the Canadian Forces Firefighters Physical Fitness Maintenance Evaluation (FF PFME), Dr. Petersen, April 10, 2013

B. Minutes - Recommendations and Summary of Discussions for Implementation of FF PFMP Standard based on Research Project Completed March 2013. CFPFSS, April 11, 2013

C. Email - CPAT Forcible entry apparatus sent April 11, 2012

1. General –The original standard for the Canadian Forces Firefighter Physical Fitness Maintenance Evaluation (FF PFME) was established in 1996 and implemented in 1998 for both Canadian Forces (CF) and Department of National Defence (DND) firefighters. The standard was successfully challenged on the basis of age and gender in 2006 and the method used to identify the standard was deemed to be inappropriate. In March, 2011, Dr. Petersen from the University of Alberta was contracted by CFPFSS PSP/DFit to review the time standard for the FF PFME. The main purpose of this project was to develop a new standard that should be universal and applicable to all CF Firefighters regardless of age or gender. A second purpose was to review and replace as needed the equipment used in the present FF PFME so as to reflect what is now being used and to increase the consistency of administration of the FF PFME.

2. Changes to FF PFME – The final report at Ref A provides recommendations for revision of the standard. DFit supports these recommendations at Ref B as summarized below:

- a. Update equipment to increase currency and standardization of the test across testing locations.

5595-1

Le 26 avril 2013

Liste de distribution

MISE À JOUR SUR L'ÉVALUATION DU  
PROGRAMME DE MAINTIEN DE LA CONDITION  
PHYSIQUE DES POMPIERS

Références : A. *Final report, Revision of the Standard for the Canadian Forces Firefighters Physical Fitness Maintenance Evaluation (FF PFME)* (disponible en anglais seulement), M. Petersen, 10 avril 2013

B. *Minutes – Recommendations and Summary of Discussions for Implementation of FF PFMP Standard based on Research Project Completed March 2013* (disponible en anglais seulement). SSPFFC, 11 avril 2013

C. Courriel – Appareil d'entrée forcée CPAT, 11 avril 2012

1. Généralités. La première norme relative à l'Évaluation du maintien de la condition physique des pompiers des Forces canadiennes (EMCPP) a été établie en 1996 et mise en œuvre en 1998 pour les pompiers des Forces canadiennes (FC) et du ministère de la Défense nationale (MDN). Après la contestation réussie de la norme par rapport à l'âge et au sexe en 2006, on a jugé que la méthode employée pour établir la norme était inadéquate. En mars 2011, la DCP PSP SSPFFC a fait appel à M. Petersen, de l'université d'Alberta, pour examiner la norme de temps pour l'EMCPP. Ce projet visait principalement à élaborer une nouvelle norme qui serait universelle et applicable à tous les pompiers des FC, sans égard à l'âge ou au sexe. Il avait également pour but d'examiner et de remplacer au besoin le matériel utilisé dans le cadre de l'EMCPP actuelle afin de refléter le matériel actuellement utilisé et d'uniformiser davantage l'administration de l'EMCPP.

2. Changements apportés au PMCP P. Le rapport final mentionné à la référence A fournit des recommandations pour la révision de la norme. La DCP appuie ces recommandations à la référence B, comme suit :

- a. Mettre à jour le matériel pour améliorer la pertinence et l'uniformisation de l'évaluation dans tous les lieux d'exécution de l'épreuve.

- i. Charged hose advance: Replace 38mm hose with 45mm hose. The 45mm hose is available in each fire department, no purchase necessary;
- ii. Victim rescue: increase mannequin weight to 80 kg, decrease distance to 26m from 30m and add a harness on the mannequin. Firefighters may use the harness straps to pull the mannequin. Fitness Directors will need to weigh the mannequin and report back the weight to Nicole Thomas, Firefighter Fitness and Wellness Manager. Dive belts with the extra weight necessary to increase the weight of the mannequin will be sent to Fitness Directors;
- iii. Equipment carry: replace spreader tool with tricep bar loaded to 36kg. This equipment is available in all gym facilities, no purchase necessary;
- iv. Forcible entry: replace tire with ALCO forcible entry prop. Each CF Fire department was issued an ALCO Forcible Entry as per Ref C. No purchase necessary;
- v. SCBA: increase to large capacity tank (60 min). The large capacity SCBA is available in each fire department, no purchase necessary;
- vi. High Volume hose drag: replace hose bundle with standardized sled with weight plates to standardized load. Sled and static rope will be sent to Fitness Directors; and
- vii. Ladder Climb: For both ladder climbs, the firefighter will be attached to a belay system. Fire Chiefs will provide this equipment.
- i. Traction d'un tuyau chargé : Il faut remplacer le tuyau de 38 mm par un tuyau de 45 mm. Il n'est pas nécessaire d'acheter ce matériel, car il y en a dans tous les postes de pompiers.
- ii. Évacuation d'une victime : Il faut augmenter le poids du mannequin à 80 kg, diminuer la distance de 30 m à 26 m, et munir le mannequin d'un harnais. Les pompiers peuvent tirer le mannequin par les bretelles du harnais. Les directeurs du conditionnement physique doivent peser le mannequin et signaler son poids à Nicole Thomas, gestionnaire du programme de conditionnement physique et de bien-être des pompiers. Les directeurs du conditionnement physique des ceintures de plongée munies des plombs nécessaires pour augmenter le poids du mannequin.
- iii. Transport de matériel : Il faut remplacer l'appareil d'écartement par une barre à triceps munie d'une charge de 36 kg. Il n'est pas nécessaire d'acheter ce matériel, car il y en a dans tous les gymnases.
- iv. Entrée forcée : Il faut remplacer le pneu par l'appareil d'entrée forcée ALCO. Tous les postes de pompiers des FC ont reçu un appareil d'entrée forcée conformément à la référence C. Il n'est donc pas nécessaire d'acheter ce matériel.
- v. ARA : Il faut remplacer cet appareil par un modèle muni d'un réservoir à haute capacité (60 minutes). Il n'est pas nécessaire d'acheter ce matériel, car il y en a dans tous les postes de pompiers.
- vi. Traction d'un tuyau à grand débit : Il faut remplacer le tuyau roulé par une civière normalisée munie de plaques d'haltérophilie pour normaliser la charge. Les directeurs du conditionnement recevront une civière et une corde statique.
- vii. Montée dans l'échelle : Les pompiers seront arrimés à un système d'assurance pour les deux montées dans l'échelle. Les chefs des pompiers fourniront ce

matériel.

- b. Standardized warm-up. As a minimum, FF will perform off air, the 10 task circuit at 50% pace and distance. In addition, if individuals require additional warm-up they should complete it prior to this standardized warm-up. Following the warm-up FF should be given a short rest prior to completing the evaluation.
- c. If feasible, firefighters should be provided the opportunity to practice the test at least three times to ensure that pacing strategies are achieved and thus provide the best opportunity for performance on the test.
- i. Pass: 481 s (8 min and 1 s) and less. FF demonstrates physical fitness capacity to complete firefighting work at an acceptable work rate;
- ii. Fail: 490s (8 min and 10s) and greater. Does not demonstrate physical fitness capacity to complete firefighting work at an acceptable work rate;
- iii. Inconclusive: 482-489s (8 min 2 s – 8 min 9s). Performance may represent inadequate fitness or could be due to biological variability. Retest must be scheduled within 2 weeks; and
- iv. Re-test results: If the member does not meet the passing standard of para 2. c. i., he/she does not demonstrate physical fitness capacity to complete firefighting work at an acceptable work rate, therefore, the evaluation will be considered as a fail.
- b. Échauffement normalisé. Les pompiers effectuent au moins le circuit de 10 tâches à 50 % de l'effort maximum et de la distance. Les participants qui ont besoin d'un échauffement supplémentaire doivent l'effectuer avant cet échauffement normalisé. Après cet échauffement, les pompiers ont droit à une courte période de repos avant de poursuivre l'évaluation.
- c. Dans la mesure du possible, les pompiers doivent avoir l'occasion de pratiquer l'épreuve au moins trois fois pour s'assurer qu'ils atteignent les stratégies d'effort maximum et, par conséquent, maximiser leur performance dans le cadre de l'épreuve.
- i. Réussite : 481 secondes (8 minutes et 1 seconde) ou moins. Le pompier démontre une condition physique adéquate pour accomplir les fonctions de son emploi à un rythme de travail acceptable.
- ii. Échec : 490 secondes (8 minutes et 10 secondes) ou plus. Le pompier ne démontre pas une condition physique adéquate pour accomplir les fonctions de son emploi à un rythme de travail acceptable.
- iii. Résultats non concluants : 482 à 489 secondes (8 minutes et 2 secondes à 8 minutes et 9 secondes). La performance peut être le résultat d'une condition physique inadéquate ou d'une variabilité biologique. Le pompier doit repasser l'épreuve dans un délai de deux semaines.
- iv. Résultats de l'épreuve de reprise : Si le pompier ne répond pas à la norme de réussite du paragraphe 2. c. i., il ne démontre pas une condition physique adéquate pour accomplir les fonctions de son emploi à un rythme de travail acceptable et, par conséquent, échoue l'évaluation.

3. Ops Manual and new DND 2205: Draft Operations manual and reporting form will be developed and distributed by August 2013 to all

3. Manuel et nouveau formulaire DND 2205 : Le manuel et le formulaire de consignation de résultats seront élaborés et envoyés à tous les

Fitness Directors.

4. April 2013 to March 31 2014 will be a transitional period. Fitness Directors will ensure all proper equipment and set up is completed as indicated in Annex A. Familiarization sessions are to be scheduled with all the firefighters prior to March 2014. Firefighters will continue to follow the CANFORGEN 071/07 until 31 March 2014.

5. DND Firefighters. There are no requirements for the DND Firefighters to meet the 481 s (8 min and 1 s) performance standard. However, it is strongly encouraged that they complete the FF PFMP annually in order to quantify their physical capabilities in conducting firefighter's tasks.

6. Summary - Further inquiries on this program should be directed to the Firefighter Fitness and Wellness Manager, Nicole Thomas, 613-992-4628, or Nicole.thomas@forces.gc.ca.

La gestionnaire du programme de conditionnement physique et de bien-être des pompiers,  
DGSSPF



Nicole Thomas  
Firefighter Fitness & Wellness Manager  
DGPFS  
Enclosure : 1

Distribution List

Action

FSD 8 Wing Trenton  
FSD CFB Esquimalt  
FSD CFB Borden  
FSD 17 Wing Winnipeg  
FSRD 3 Wing Bagotville  
FSD 4 Wing Cold Lake  
FSD CFB/ASU Edmonton  
FSRD 19 Wing Comox  
FSC 5 Wing Goose Bay  
FSD 12 Wing Det. Shearwater  
FSD 14 Wing Greenwood

directeurs du conditionnement physique d'ici août 2013.

4. Il y aura une période de transition du 1<sup>er</sup> avril 2013 au 31 mars 2014. Les directeurs du conditionnement physique s'assureront de se procurer et d'installer tout le matériel adéquat qui est indiqué à l'annexe A. Tous les pompiers assisteront à des séances de familiarisation d'ici mars 2014. Les pompiers continueront de respecter le message CANFORGEN 071/07 jusqu'au 31 mars 2014.

5. Pompiers du MDN. Il n'est pas nécessaire que les pompiers du MDN satisfassent à la norme de performance établie à au plus 481 secondes (8 minutes et 1 seconde). Il est toutefois fortement recommandé que tous les pompiers du MDN effectuent annuellement l'EMCPP afin de pouvoir quantifier leurs capacités physiques pendant l'exécution des fonctions de leur emploi.

6. Sommaire. Veuillez adresser toute question relative à ce programme à Nicole Thomas, gestionnaire du programme de conditionnement physique et de bien-être des pompiers, au 613-992-2747 ou à nicole.thomas@forces.gc.ca.

Pièce jointe : 1

Liste de distribution

Action

DCPS 8<sup>e</sup> Ere Trenton  
DCPS BFC Esquimalt  
DCPS BFC Borden  
DCPS 17<sup>e</sup> Ere Winnipeg  
DCPSL 3<sup>e</sup> Ere Bagotville  
DCPS 4<sup>e</sup> Ere Cold Lake  
CDPS BFC/USS Edmonton  
DCPSL 19<sup>e</sup> Ere Comox  
DCPS 5<sup>e</sup> Ere Goose Bay  
DCPS 12<sup>e</sup> Ere Dét Shearwater  
DCPS 14<sup>e</sup> Ere Greenwood

CFPSA Training Center Manager

Info

FSD CFB Valcartier  
FSD CFB Petawawa  
FSC CFS Det Dundurn  
FSRD CFB Shilo  
FSC CFB Suffield  
FSRD CFB Wainwright  
FSRD CFSU(O)  
FSD DHTC  
FSD CFB Montreal/St-Jean  
FSRD 22 Wing North Bay  
PSP Mgr. 15 Wing Moose Jaw  
FSD ASU Toronto  
Fit Coord. LFCA Meaford  
Phys Ed. Mgr RMC  
FSRC JTFN Yellowknife  
PSP Mgr. CFS St John's  
PSP Mgr. 9 Wing Gander  
FSRD CFB Kingston  
FSD CFB Halifax  
FSRD CFSU(E)  
FSD CFB Gagetown  
Deputy PSP Manager Dundurn  
CFFM  
DFit  
SFM

Gest du Centre de formation, ASPFC

Information

DCPS BFC Valcartier  
DCPS BFC Petawawa  
CCPS SFC Dét Dundurn  
DCPSL BFC Shilo  
DCPS BFC Suffield  
DCPSL BFC Wainwright  
DCPSL USFC (O)  
DCPS CEDH  
DCPS BFC Montréal/St-Jean  
DCPSL 22<sup>e</sup> Ere North Bay  
Gestionnaire des PSP, 15<sup>e</sup> Ere Moose Jaw  
DCPS USS Toronto  
Coord CP SCFT Meaford  
Gest éducation physique, CRM  
CCPSL FOIN Yellowknife  
Gest PSP, CFS St John's  
Gest PSP, 9<sup>e</sup> Ere Gander  
DCPSL BFC Kingston  
DCPS BFC Halifax  
DCPSL USFC (E)  
DCPS BFC Gagetown  
Gest adjoint PSP, Dundurn  
DSIFC  
DCP  
GSCP

Annex A

Action Items	OPI	Completion date
1. <b>Charged hose advance:</b> Verify with the fire hall if 45mm hose is available.	Fitness Director	May 2013
2. <b>Victim rescue:</b> Confirm with Nicole Thomas, FF&WM the receipt of the body harness for the mannequin.	Fitness Director	May 2013
3. <b>Victim rescue:</b> Report the weight of the mannequin to Nicole Thomas, FF&WM	Fitness Director	May 2013
4. <b>Victim rescue:</b> Dive belts with the extra weight required to increase the weight of the mannequin will be sent to Fitness Directors.	Nicole Thomas	June 2013
5. <b>Equipment Carry:</b> Ensure tricep bar loaded to 36kg is available.	Fitness Director	May 2013
6. <b>Forcible entry:</b> Ensure the ALCO Forcible Entry and stand is available.	Fitness Director	May 2013
7. <b>High Volume hose drag:</b> Confirm with Nicole Thomas, FF&WM the receipt of the sled and static rope.	Fitness Director	May 2013
8. <b>Ladder Climb:</b> Liaise with the Base Fire Chief and ensure the belay system is available and installed.	Fitness Director	May 2013
9. <b>FF PFMP Operations Manual:</b> Draft copy to be provided to PSP Fitness Instructors.	Nicole Thomas	August 2013
10. <b>DND 2205:</b> Draft copy to be provided to PSP Fitness Instructors.	Nicole Thomas	August 2013

## Annexe A

Mesures	BPR	Date d'exécution
1. <b>Traction d'un tuyau chargé</b> : Vérifier s'il y a un tuyau de 45 mm au poste des pompiers	Directeur du conditionnement physique	Mai 2013
2. <b>Évacuation d'une victime</b> : Confirmer la réception du harnais pour le mannequin auprès de Nicole Thomas, gestionnaire du programme de conditionnement physique et de bien-être des pompiers	Directeur du conditionnement physique	Mai 2013
3. <b>Évacuation d'une victime</b> : Signaler le poids du mannequin à Nicole Thomas, gestionnaire du programme de conditionnement physique et de bien-être des pompiers	Directeur du conditionnement physique	Mai 2013
4. <b>Évacuation d'une victime</b> : Envoyer les ceintures de plongée munies des plombs nécessaires pour augmenter le poids du mannequin aux directeurs du conditionnement physique	Nicole Thomas	Juin 2013
5. <b>Transport de matériel</b> : S'assurer qu'il y a une barre à triceps munie d'une charge de 36 kg	Directeur du conditionnement physique	Mai 2013
6. <b>Entrée forcée</b> : S'assurer qu'il y a un appareil d'entrée ALCO et un châssis ALCO	Directeur du conditionnement physique	Mai 2013
7. <b>Traction d'un tuyau à grand débit</b> : Confirmer la réception de la civière et de la corde statique auprès de Nicole Thomas, gestionnaire du programme de conditionnement physique et de bien-être des pompiers	Directeur du conditionnement physique	Mai 2013
8. <b>Montée dans l'échelle</b> : Vérifier s'il y a un système d'assurage et s'il est installé auprès du chef des pompiers de la base	Directeur du conditionnement physique	Mai 2013
9. <b>Manuel de l'EMCPP</b> : Fournir une ébauche du Manuel de l'EMCPP aux moniteurs du conditionnement physique des PSP	Nicole Thomas	Août 2013
10. <b>Formulaire DND 2205</b> : Fournir une ébauche du formulaire DND 2205 aux moniteurs du conditionnement physique des PSP	Nicole Thomas	Août 2013