

CANSOFCOM Évaluations de la condition physique en vue de la sélection

Manuel d'instructions

SECOND EDITION
Juillet 2025

Dernière modification: Mars 2026

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes
Programmes de soutien du personnel



Table de MATIÉRES

AVANT-PROPOS  01

CHAPITRE 1
INTRODUCTION  03

CHAPITRE 2
ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ECPS  13

CHAPITRE 3
PROTOCOLES ET CONCLUSION DE L'ECPS  20

CHAPITRE 4
ADMINISTRATION APRÈS L'ECPS  35

OUTILS  40

ACRONYMES ET ABRÉVIATIONS  66

RÉFÉRENCES  69



AVANT-PROPOS

1. Le présent Manuel d'instructions a été élaboré dans le but de fournir des directives et des consignes pour les évaluations de la condition physique en vue de la sélection (ECPS) du Commandement – Forces d'opérations spéciales du Canada (COMFOSCAN).

2. Les ECPS du COMFOSCAN ont été mises au point en vue des groupes et métiers suivants :
   a. L'Unité interarmées d'intervention du Canada (UIIC) pour le métier d'opératrices et opérateurs de collecte technique (OCT), auparavant appelés opérateurs et opératrices d'incident chimique, biologique, radiologique et nucléaire (CBRN);
   b. Le Régiment d'opérations spéciales du Canada (ROSC) pour le métier d'opératrices et d'opérateurs des Forces spéciales (Opérateur FS);
   c. La Deuxième Force opérationnelle interarmées (FOI 2) pour les combattantes et combattants de la force d'intervention spéciale (CFIS) et la spécialité de capitaines d'armes des opérations spéciales (CA OS).
      i. Aux fins du présent manuel, nous ferons référence à la spécialité de CA OS comme étant un « métier » tout au long du document.

3. Dès juillet 2025, le présent Manuel d'instructions est l'unique référence en ce qui a trait aux ECPS du COMFOSCAN pour tous les métiers du COMFOSCAN. Il remplace les manuels d'instructions précédents :
   a. L'ECPS du COMFOSCAN pour les métiers d'opérateur des FS et d'opérateur CBRN (1re édition, 2018);
   b. le Manuel d'instructions intérimaire pour l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection de la FOI 2 (1re édition, 2007).

4. La Direction des programmes (D Prog) peut apporter des changements à ce Manuel d'instructions, au besoin. Le Manuel d'instructions actualisé sera distribué officiellement après toute révision.

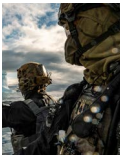
5. Il est essentiel de respecter strictement et d'appliquer consciencieusement le protocole d'évaluation et les instructions fournies dans ce Manuel d'instructions afin de garantir la validité et la fiabilité des résultats.

6. Les évaluatrices et évaluateurs doivent prendre connaissance des instructions et s'assurer que l'évaluation est menée de la façon et dans le milieu les plus sûrs qui soient.

7. Veuillez adresser toute question sur les protocoles ou les descriptions figurant dans le présent Manuel d'instructions à la ou au gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs (ou à la personne titulaire d'un poste équivalent) ou encore à la Direction des programmes à l'adresse dfit-cphysd@sbmfc.com.

Daryl Allard
Directeur, Programmes
Programmes de soutien du personnel (PSP)
Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC)





CHAPITRE 1 : INTRODUCTION

Contexte

1. En 2009, le commandant (cmdt) du Commandement – Forces d'opérations spéciales du Canada (COMFOSCAN) a ordonné la réalisation de travaux de recherche et de développement sur des normes et des évaluations de la condition physique en vue de la sélection (ECPS) scientifiquement valables, dans le cadre du processus de sélection du COMFOSCAN.

2. À cette fin, trois (3) ECPS ont été mises au point selon les composantes de la condition physique particulières et leurs normes respectives.

3. Les ECPS sont le fruit de nombreuses années de recherche axées sur les exigences physiques requises pour suivre efficacement et en toute sécurité la formation spécialisée et remplir les fonctions précises des unités du COMFOSCAN.

4. Le présent Manuel d'instructions comprend toute l'information nécessaire pour administrer chaque ECPS.

Généralités

Résumé de l'ECPS

5. Compte tenu des différences uniques entre chaque processus de sélection du COMFOSCAN, trois (3) ECPS distinctes ont été élaborées, chacune devant être appliquée individuellement au processus particulier que la candidate ou le candidat prévoit d'entreprendre.

    a. ECPS 1, pour :

        i. les combattantes et combattants de la force d'intervention spéciale (CFIS) de FOI 2.

    b. ECPS 2, pour :

        i. les opératrices et opérateurs de collecte technique (OCT);

        ii. les capitaines d'armes des opérations spéciales (CA OS) de la FOI 2.

    c. c. ECPS 3, pour :

        i. les opératrices et opérateurs des Forces spéciales (Op FS).

6. Chaque ECPS comprend une sélection des composantes suivantes :

    a. Force de préhension relative

        i. La composante de la force de préhension relative permet de mesurer la force musculaire des membres supérieurs requise pour remplir

efficacement et en toute sécurité les fonctions particulières et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.

ii. La valeur de la force de préhension relative est calculée en fonction d'un rapport, à savoir la force de préhension combinée (gauche et droite) divisée par la masse corporelle totale +20 kg. L'ajout de 20 kg tient compte de la charge minimale de l'équipement essentiel à la mission (ÉEM) portée durant la formation spécialisée et pour remplir les fonctions particulières du COMFOSCAN.

b. Flexions des jambes avec charge standard

i. La composante de flexions des jambes avec charge standard permet de mesurer la force et l'endurance musculaires des membres inférieurs qui sont requises pour remplir efficacement et en toute sécurité les fonctions particulières et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.

ii. Pour suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN, les candidates et candidats doivent posséder une force musculaire maximale des membres inférieurs permettant de soutenir 100 kg. La tolérance à ce poids permet de réduire les risques de fatigue locale au moment de remplir les fonctions particulières et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN, ainsi que les risques de blessure.

c. Tractions en prise pronation

i. La composante des tractions en prise pronation permet de mesurer la force et l'endurance musculaires des membres supérieurs qui sont requises pour remplir efficacement et en toute sécurité des fonctions particulières et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.

d. Redressements assis

i. La composante des redressements assis permet de mesurer la force et l'endurance musculaires des muscles abdominaux qui sont requises pour remplir efficacement et en toute sécurité des fonctions particulières et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.

e. Pompes

i. La composante des pompes permet de mesurer la force et l'endurance musculaires des membres supérieurs qui sont requises pour remplir efficacement et en toute sécurité des fonctions particulières et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.

f. Course-navette sur 20 mètres (CN 20 m)

i. La composante de la CN 20 m permet de mesurer la capacité aérobie requise pour remplir efficacement et en toute sécurité des fonctions particulières et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.

ii. Plus précisément, les candidates ou candidats commençant la formation spécialisée du COMFOSCAN doivent posséder une capacité aérobie maximale de 44,0 millilitres par kilogramme par minute (ml·kg-1·min-1). Cette capacité permettra de réduire les risques de développer des symptômes subjectifs ou objectifs de fatigue durant la formation ou dans l'exercice de leurs fonctions, ainsi que les risques de blessures.

g. Course de 1,5 mille (2,4 km)

   i. La course de 1,5 mille permet de mesurer la capacité aérobie requise pour remplir efficacement et en toute sécurité des fonctions particulières et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.

h. Test de natation de combat

   i. La composante du test de natation de combat a été conçue de façon à ce que les candidates et candidats puissent nager sur une courte distance avec leur attirail de combat durant des opérations amphibies, ce qui pourrait arriver dans le cadre de la formation spécialisée du COMFOSCAN et de leurs fonctions.

i. Test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires (TRBNM)

   i. La composante du TRBNM a été conçue pour évaluer les compétences rudimentaires en natation des militaires qui peuvent être requises pour différentes activités militaires.

   ii. Le TRBNM vise à s'assurer que les candidates ou candidats possèdent les aptitudes de base en natation et des connaissances dans le domaine de la sécurité aquatique de façon à pouvoir réagir correctement aux situations d'urgence qui peuvent se produire lorsqu'elles et ils travaillent dans l'eau, sur l'eau, sous l'eau ou près de l'eau.

j. Test de la Marche avec charge

   i. La composante du test de Marche avec charge a été conçue pour évaluer la capacité à transporter des charges et elle correspond aux mouvements types et aux exigences physiques liés aux fonctions particulières et à la formation spécialisée des candidates et candidats aux postes du COMFOSCAN.

7. Chaque ECPS comprend une sélection des composantes susmentionnées

Titre de référence officiel	Exemple d'avis d'intention (AI)	1 Force de préhension relative (Résultat)	2 Flexions des jambes avec charge standard (Répét)	3 Tractions en prise pronation (Répét.)	4 Redresse-ments assis (Répét.)	5 Pompes (Répét.)	6 Course navette sur 20 m (Niveau)	7 Course de 1,5 mille (Temps	8 Test de natation de combat	9 Test régle-mentaire de base en natation à l'intention des militaires Error! Bookmark not defined.	10 Marche avec charge (temps)
ECPS 1	FOI 2 CFIS	X	X	X	X	X		X		X	
ECPS 2	OCT // FOI 2 CA OS						X			X	
ECPS 3	Op FS					X	X		X		X

Tableau 1.1 – Composantes respectives de l'ECPS

8. Les ECPS doivent être remplies dans le cadre du processus de candidature au recrutement au COMFOSCAN. Cela étant dit, les dates exactes d'évaluation doivent être mentionnées dans les messages généraux des Forces canadiennes (CANFORGEN) pertinents.

9. Par conséquent, le personnel des Programmes de soutien du personnel (PSP) doit consulter les CANFORGEN pour connaître les dates exactes auxquelles les différentes ECPS seront administrées aux candidates et candidats en cause.

Validité de l'ECPS

10. Les résultats des ECPS ne sont valables que pour le cycle de l'avis d'intention (AI)/de la période active des affectations (PAA) au cours duquel ils ont été obtenus.

11. Les résultats ne sont pas valables pour le cycle AI/PAA suivant, même s'il a lieu dans les 365 jours.

Tentatives à l'ECPS

12. Si la candidate ou le candidat n'a pas satisfait à la norme de rendement d'au moins une des composantes de l'ECPS particulière à l'ECPS qu'elle ou il a exécutée, **elle ou il est considéré comme ne possédant pas les capacités minimales physiques requises pour poursuivre le processus de sélection.**

    a. Plus précisément, une candidate ou un candidat qui ne satisfait pas à une ou plusieurs normes minimales pourrait avoir à se soumettre à nouveau à l'évaluation pendant la période de recrutement. La nouvelle tentative ne doit pas avoir lieu avant un **délai minimum de 30 jours** après l'entraînement; toutefois, le bon sens doit prévaloir.

13. Dans le cas d'une nouvelle tentative, toutes les composantes de l'ECPS doivent être évaluées à nouveau, même si la candidate ou le candidat a réussi certaines d'entre elles lors de la première tentative.

14. L'ordre d'administration et la durée d'administration estimés de chaque ECPS sont les suivants :

ECPS	Journée	Composantes	Durées
ECPS 1	Jour 1	1. Force de préhension relative 2. Course sur 1,5 mille 3. Pompes 4. Tractions en prise pronation 5. Redressements assis 6. Flexions des jambes avec charge standard	**Total : 75 à 120 min**
	Jour 1 (or 2)	7. TRBNM*	**Variable, selon la taille du groupe**
ECPS 2	Jour 1	1. Force de préhension relative 2. Flexions des jambes avec charge standard 3. Tractions en prise pronation 4. Redressements assis 5. CN 20 m	**Total : 75 à 90 min**
	Jour 1 (or 2)	6. TRBNM*	**Variable, selon la taille du groupe**

ECPS 3	**Jour 1**	1. Force de préhension relative 2. Flexions des jambes avec charge standard 3. Tractions en prise pronation 4. Redressements assis 5. Pompes 6. CN 20 m	**Total 75–90min**
	Jour 1 (or 2)	7. Test de natation de combat	**Variable, selon la taille du groupe**
	Jour 1 (or 3)	8. Marche avec charge**	**Environ 2 h 30**

Tableau 1.2 Ordre d'administration et durées respectives de l'ECPS

*Pour les composantes aquatiques (TRBNM et test de natation de combat), **nous recommandons que la candidate ou le candidat passe les tests correspondants le même jour que les autres composantes ECPS,** après celles-ci, car c'est ainsi qu'ils seront administrés lors de la sélection. Toutefois, si ce n'est pas possible en raison des ressources et des installations disponibles, les composantes aquatiques peuvent également être administrées à des dates différentes, avant ou après les autres composantes de l'ECPS.

Pour l'ECPS 3, nous recommandons que la composante de Marche avec charge soit **administrée le lendemain des autres composantes, à tout moment de la journée.

15. Pour chaque jour de l'ECPS, les composantes sont effectuées consécutivement, dans l'ordre détaillé ci-dessus, avec une pause minimale de 5 minutes et maximale de 8 minutes entre chacune d'elles. Ces pauses assurent une récupération adéquate et facilitent la transition d'une composante à l'autre.

PFSE Performance Standards Normes de performance de l'ECPS

Titre de référence officiel	Exemple d'AI	1 Force de préhen-sion relative (résultat)	2 Flexions des jambes avec charge standard (Répét.)	3 Tractions en prise pronation (Répét.)	4 Redresse-ments assis (Répét.)	5 Pompes (Répét.)	6 Course navette sur 20 m (Niveau)	7 Course de 1,5 mille (Temps)	8 Test de natation de combat	9 TRBNM	10 Marche avec charge (Temps)
ECPS 1 (Ordre= 1, 7, 5, 3, 4, 2 + 9)	FOI 2 CFIS	≥ 1.00	≥ 11	≥ 5	≥ 40	≥ 40	S.O.	≤9m:45s	S.O.	Yes	S.O.
ECPS 2 (Ordre = 1–4, 6 + 9)	OCT // FOI 2 CA OS					S.O.	≥ 8.0	S.O.	S.O.	Yes	S.O.
ECPS 3 (Ordre = 1–6 + 8 + 10)	Op FS					≥ 40	≥ 9.0	S.O.	Oui	S.O.	≤2h:24m

Tableau 1.3 – Normes de performance de l'ECPS

Objectif

16. Le présent Manuel d'instructions contient des directives et des consignes sur la façon d'administrer l'ECPS pour le COMFOSCAN. Tous les membres du personnel des PSP responsables du conditionnement physique qui assurent l'administration générale de l'une ou l'autre des évaluations doivent se conformer au présent manuel.

Références

17. Les ordonnances, directives et publications ci-dessous concernent les ECPS du COMFOSCAN et le présent Manuel d'instructions. Certaines ressources ne se trouvent que sur le Réseau étendu de la Défense (RED).

    a. DOAD 2007-1, Programme de sécurité générale;

    b. DOAD 5009-1, Vérification de l'état de préparation du personnel aux fins de sélection;

    c. DOAD 5023-0, Universalité du service;

    d. DOAD 5045-0, Programmes de soutien du personnel des Forces canadiennes;

    e. Manuel des politiques des PSP.

Exigences et responsabilités

18. Les exigences et responsabilités supplémentaires incombent aux bureaux de première responsabilité (BPR) et aux intervenants clés suivants :

    a. Direction – Politique et griefs (Carrières militaires) : BPR de la politique sur le conditionnement physique énoncée dans la DOAD 5023-0, Universalité du service;

    b. Commandant du Commandement du personnel militaire : BPR des programmes de conditionnement physique des FAC;

    c. La Direction des programmes (DProg) des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) : Agit au nom du cmdt du COMPERSMIL, à titre de conseiller principal en ce qui a trait aux questions relatives aux programmes de conditionnement physique des FAC;

    d. Centre national d'instruction (CNI) : le CNI des PSP : Relève de la Direction des programmes (DProg). Assure le commandement et le contrôle des normes de qualification de l'ECPS du COMFOSCAN; met sur pied les ressources nécessaires à la formation et à la qualification du personnel du conditionnement physique des PSP dans les bases et escadres;

    e. Gestionnaire supérieure ou supérieur des PSP et gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs (Gest CPSL) (ou titulaire d'un poste équivalent) : répond aux besoins de la commandante ou du commandant (Cmdt) de la base ou de l'escadre. Cette personne doit :

i. établir les normes de qualification pour l'ECPS du COMFOSCAN;

ii. tenir à jour une liste des membres du personnel local du conditionnement physique des PSP qualifiés à titre d'évaluatrice ou d'évaluateur d'administrer chaque ECPS du COMFOSCAN;

iii. s'assurer que les protocoles décrits dans le Manuel d'instructions sur les ECPS du COMFOSCAN sont suivis rigoureusement;

iv. s'assurer que les évaluatrices et les évaluateurs (personnel local du conditionnement physique des PSP) sont informés de tout changement apporté au protocole;

v. réaliser des vérifications régulières de la mise en oeuvre de l'ECPS.

Responsabilités de l'évaluatrice ou de l'évaluateur.

19. Les membres du personnel local du conditionnement physique des PSP relèvent de leur Gest CPSL afin de s'assurer que les besoins de leur base ou de leur escadre respective sont satisfaits en planifiant, organisant, dirigeant et évaluant les membres des FAC pour chaque ECPS du COMFOSCAN.

    a. Le personnel du conditionnement physique des PSP doit s'assurer que la candidate ou le candidat reçoit les renseignements préliminaires sur l'ECPS au moins 48 heures avant son évaluation (outil 7).To ensure valid and reliable results, PFSE Evaluators must:

20. Les membres du personnel du conditionnement physique des PSP ne peuvent administrer que l'ECPS du COMFOSCAN pour laquelle ils ont obtenu la norme de qualification (la qualification expire aux deux ans).

21. L'évaluateur doit vérifier que l'appliquant souffrant d'une affection médicale chronique ou récurrente nécessitant l'utilisation d'une orthèse pour l'évaluation dispose d'une note de disposition médicale (MDN) ou d'une contrainte à l'emploi pour raisons médicales (CERM) indiquant le dispositif approuvé. Le renouvellement annuel de cette documentation n'est pas nécessaire, sauf en cas de changement de l'état de santé.

22. Afin de garantir des résultats valides et fiables, les évaluatrices et évaluateurs de l'ECPS doivent :Exceptionally, for the 20mSR Test, the ratio should include at least two (2) Evaluators (one at each end line) for as many candidates as the Evaluator deems adequate for the facility.

    a. S'organiser pour garantir un ratio de 1 pour 1 (une évaluatrice ou un évaluateur par candidate ou candidat).

        i. À titre exceptionnel, pour l'épreuve CN 20 m, le ratio doit inclure au moins deux (2) évaluatrices ou évaluateurs (une ou un à chaque bout) pour autant de candidat(e)s que l'évaluatrice ou l'évaluateur juge approprié pour l'installation.

        ii. À titre exceptionnel, pour l'épreuve de Marche avec charge et l'épreuve de course de 1,5 mille, l'évaluatrice ou évaluateur peut faire passer ces épreuves à plusieurs candidat(e)s simultanément.

b. Remplir avec précision les sections B, C et D du formulaire de l'ECPS du COMFOSCAN (DND 6013).
c. S'assurer avant le début des tests que tout l'équipement nécessaire à l'administration de l'ECPS du COMFOSCAN est disponible.
d. Remplir la configuration de l'ECPS comme indiqué dans le présent Manuel d'instructions.
e. Étalonner l'équipement comme indiqué dans le présent Manuel d'instructions.

22. Enjeux liés aux conditions environnementales

a. Les tests et l'entraînement dans des conditions de chaleur ou de froid extrêmes peuvent augmenter la tension physiologique, ce qui peut avoir un impact sur les performances et la sécurité pendant l'ECPS. Vous trouverez ci-dessous les directives et procédures environnementales établies et recommandées pour la réalisation de l'ECPS dans diverses conditions.

b. Gestion du stress thermique et protocoles d'essai

i. Conditions d'essai idéales : L'ECPS doit être réalisée à des températures comprises entre 20 °C et 22 °C, avec une humidité relative inférieure à 60 % et une circulation d'air suffisante pour réduire l'impact physiologique des conditions environnementales sur les performances des tests1.

ii. Surveillance et seuils pour le stress thermique environnemental : Le « Wet Bulb Globe Temperature » (WBGT) est la mesure privilégiée pour évaluer les risques de stress thermique environnemental en temps réel, et une surveillance sur place est recommandée dans la mesure du possible. Utilisez les seuils de la mesure WBGT suivants pour déterminer la sécurité des tests :

1. Attention : Si la mesure WBGT est comprise entre 23 °C et 28 °C, veillez à ce que des moyens de refroidissement soient disponibles et encouragez l'hydratation.
2. Risque élevé : Si la mesure WBGT atteint 28 °C ou plus, les tests doivent être reportés ou reprogrammés en raison du risque accru de maladies liées à l'effort physique, car l'ACSM note des risques importants à ce niveau lors d'activités intenses.

iii. Utilisation du tableau de l'indice de chaleur comme solution de rechange à la mesure WBGT : Utilisez le tableau de l'indice de chaleur de l'Agence américaine d'observation océanique et atmosphérique pour mesurer l'indice WBGT. Comparez la température de l'air avec l'humidité relative pour déterminer l'indice de chaleur, puis mesurez l'indice WBGT comme suit :

1. Indice de chaleur de 24 à 27 °C = WBGT ≈ 21 à 23 °C, convient à la plupart des activités avec quelques ajustements en matière d'hydratation et de repos.
2. Indice de chaleur de 27 à 29 °C = WBGT ≈ 23 à 25 °C, la prudence est de mise et la surveillance des participantes et participants est nécessaire.
3. Indice de chaleur de 29 à 32 °C : WBGT ≈ 25 à 27 °C, plage dans

laquelle des précautions modérées à élevées contre le stress thermique sont recommandées

4. Indice de chaleur de 32 à 35 °C : WBGT ≈ 27 à 28 °C, où les tests et les activités de haute intensité doivent être modifiés ou reportés.
5. Vous pouvez également mesurer l'indice WBGT à l'aide d'outils en ligne tels que le calculateur de stress thermique des Centres de santé des travailleurs (euses) de l'Ontario, en utilisant la température intérieure et l'humidité relative.

c. Les protocoles de préparation aux situations d'urgence et de refroidissement immédiat sont décrits dans l'outil 9 : Protocoles de préparation aux situations d'urgence et de refroidissement immédiat.

23. Procédures d'urgence

a. Si l'ECPS est effectuée correctement, les risques encourus par la candidate ou le candidat sont minimes. Néanmoins, chaque membre du personnel local du conditionnement physique des PSP doit mettre au point un protocole d'urgence en conformité avec les instructions permanentes d'opération (IPO) de leur emplacement respectif.

b. Le personnel local du conditionnement physique des PSP veillera également à ce que l'ensemble des évaluatrices et évaluateurs :

i. aient suivi un cours de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR);

ii. informent les candidates et candidats des mesures de sécurité et d'urgence avant de procéder à l'ECPS;

iii. identifient l'emplacement du défibrillateur externe automatisé (DEA) le plus proche (s'il y en a un sur les lieux);

iv. mettent en pratique, si un incident physique se produit, les procédures établies par leur comité de santé et de sécurité au travail.

1. Pour obtenir plus de détails, consulter la DOAD 2007-1 Programme de sécurité générale.

Responsabilités de la candidate ou du candidat

24. Les candidates et candidats doivent :

a. suivre les informations et les directives détaillées dans l'outil 7 : Informations préliminaires pour les candidates et candidats à l'ECPS;

b. remplir avec précision la section A du formulaire du rapport de l'ECPS du COMFOSCAN (DND 6013);

c. respecter le protocole d'évaluation, tel que détaillé par l'évaluatrice ou l'évaluateur;

d. transmettre des copies de leur formulaire de l'ECPS du COMFOSCAN aux autorités compétentes, comme indiqué à la section Traitement des résultats du chapitre 4 : ADMINISTRATION À LA SUITE DE L'ECPS.

e. Les membres souffrant d'une affection médicale chronique ou récurrente nécessitant le port d'une orthèse pour l'évaluation peuvent présenter une note de disposition médicale (MDN) ou contrainte à l'emploi pour raisons médicales (CERM) indiquant le dispositif approuvé. Le renouvellement annuel de ces documents n'est pas nécessaire, sauf en cas de changement de l'état de santé.





CHAPITRE 2 :
ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ECPS

Planification de l'ECPS

1. Le calendrier d'évaluation et les procédures de réservation varient d'une localité à l'autre.

Protection des renseignements

2. Le formulaire de l'ECPS du COMFOSCAN (DND 6013) est un document « Protégé A » et doit être traité en conséquence.

Le formulaire de l'ECPS du COMFOSCAN (DND 6013) – Section A : Détails du service

3. Écrire de façon lisible les renseignements demandés en caractères d'imprimerie dans les cases du formulaire. Si le nombre à inscrire comporte moins de chiffres que le nombre d'espaces prévus sur le formulaire, inscrire des zéros dans les cases vides, en commençant par la gauche (p. ex. la date de naissance (DN) du 7 mars 1960 apparaîtrait comme 1960/03/07).

4. L'évaluatrice ou l'évaluateur doit s'assurer d'inscrire le numéro de l'ECPS correct (1, 2 ou 3) à l'endroit approprié dans cette section. À la section C, les résultats de l'ECPS ne comprendront alors que les résultats adéquats en fonction de l'ECPS administrée

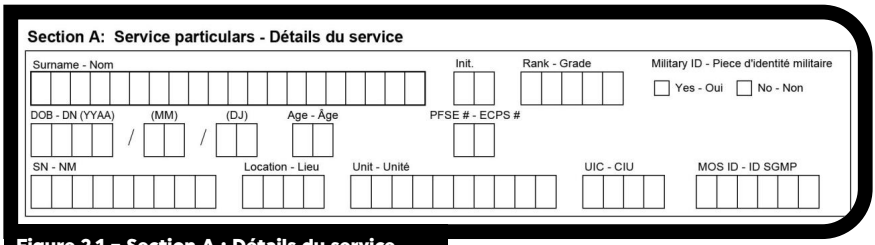


Figure 2.1 – Section A : Détails du service

Formulaire de l'ECPS du COMFOSCAN (DND 6013) – Section B : Évaluation de la santé

5. Avant d'entreprendre l'ECPS du COMFOSCAN, la candidate ou le candidat doit remplir la section B – Évaluation de la santé. L'évaluation de la santé comporte deux questions auxquelles la candidate ou le candidat doit répondre honnêtement, au mieux de ses connaissances, après les avoir lues attentivement. Cette procédure est nécessaire pour repérer les éventuels problèmes de santé qui nécessitent une consultation médicale avant l'évaluation.

Section B: Health appraisal - Évaluation de la santé

This questionnaire is a screening tool to identify personnel for whom fitness evaluation and physical activity may be contraindicated at this time.	Yes Oui	No Non	Le présent questionnaire est un outil visant à identifier les personnes pour lesquelles une évaluation de la condition physique et l'activité physique sont actuellement contre-indiqués.
1. To the best of your knowledge do you have a medical condition or Medical Employment Limitation (MEL), which restricts you from participating in a maximal fitness evaluation or a progressive training program?	☐	☐	1. À votre connaissance souffrez-vous d'un trouble médical ou avez-vous une contrainte à l'emploi pour raisons médicales (GERM) qui vous empêchent de participer à une évaluation de la condition physique avec effort maximal ou à un programme de conditionnement physique progressif?
2. Is there any other reason you should consult with a physician prior to your fitness evaluation or training program?	☐	☐	2. Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous devriez consulter un médecin avant de participer à l'évaluation de la condition physique ou d'entreprendre un programme de conditionnement physique?

Figure 2.2 – Section B : Évaluation de la santé

Configuration des composantes

6. Généralités à propos de l'ECPS du COMFOSCAN :

   a. Avant de mener l'une ou l'autre ECPS du COMFOSCAN, l'évaluatrice ou l'évaluateur 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 défectuosité de matériel, tout recouvrement de plancher inadéquat et tout autre risque en général.

   b. Une liste complète du matériel se trouve à l'outil 2 : Liste du matériel pour chaque ECPS respective, et l'ensemble des ECPS.

1) Préparation de la mesure de la force de préhension relative :

7. S'assurer que la poignée du dynamomètre hydraulique de préhension JAMAR® est dans la 3e position de préhension, c.-à-d. au milieu (Figure 2.3).

8. Effectuer l'étalonnage du dynamomètre hydraulique de préhension JAMAR® conformément aux instructions du manuel accompagnant le dynamomètre.

9. Assurer l'étalonnage du pèse-personne une fois par année au moyen de poids connus.

10. Veillez à ce que le pèse-personne, la calculatrice et la craie (facultative) soient à portée de la main.



Figure 2.3 : dynamomètre JAMAR et poignée de préhension

2) Préparation des flexions des jambes avec charge standard :

11. Veillez à ce que le pèse-personne, la calculatrice et la craie (facultative) soient à portée de la main.

12. Veiller à ce que le poids de la barre olympique avec les disques olympiques **s'élève à 72 kg ou 158,5 lb (écart ± 0,5 lb).**

    a. En général, le poids du matériel ne devrait pas changer d'une journée à l'autre. Il faut néanmoins vérifier le poids des disques et de la barre olympique au moins une fois par année.

    b. Assujettir les disques sur la barre au moyen des pinces de serrage pour barres olympiques.

13. Placer les butoirs sur le support pour flexions des jambes juste en dessous des épaules de la candidate ou du candidat en position d'accroupissement et que ses genoux forment un angle de 90°. Pour la position redressée, placer la barre juste en dessous des épaules de la candidate ou du candidat en position debout.

14. Veiller à ce que le goniomètre soit à portée de main.

15. Régler le métronome à 42 battements par minute (b-min-1) et le placer de manière à ce que la candidate ou le candidat puisse bien l'entendre.

3) Préparation des tractions en prise pronation

16. Veillez à ce que les candidates et candidats aient accès à une barre de traction leur permettant de se suspendre sans toucher le sol, les jambes croisées et les genoux fléchis.

17. Veillez à ce que la craie (facultative) soit à portée de la main.

4) Préparation des redressements assis

18. S'assurer que le tapis matelassé et le goniomètre soient à portée de main.

19. Placer le tapis matelassé à distance des murs et des objets, en laissant suffisamment d'espace pour effectuer les redressements assis.

5) Préparation des pompes

20. S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace pour la candidate ou le candidat et l'évaluatrice ou l'évaluateur pour l'exécution des pompes.

6) Préparation de la course-navette sur 20 mètres

21. Disposer le parcours de la course-navette sur 20 mètres (CN 20 m) de façon organisée sur une surface plane et dure (Figure 2.4).

22. Veiller à ce que chaque extrémité de la surface de 20 m soit à une distance minimale de 2 m des murs ou des objets (d'où la nécessité d'une zone d'au moins 24 m de long).

a. Mesurer une distance d'un (1) mètre à l'intérieur de chaque extrémité du parcours de 20 mètres.

b. Tracer des lignes sur le plancher à l'aide du ruban gommé (à 20 m et à 19 m) et placer des cônes à chaque extrémité des deux lignes (Figure 2.4).

c. Placer le ruban adhésif et les cônes à l'intérieur des limites de 20 m et de 19 m.

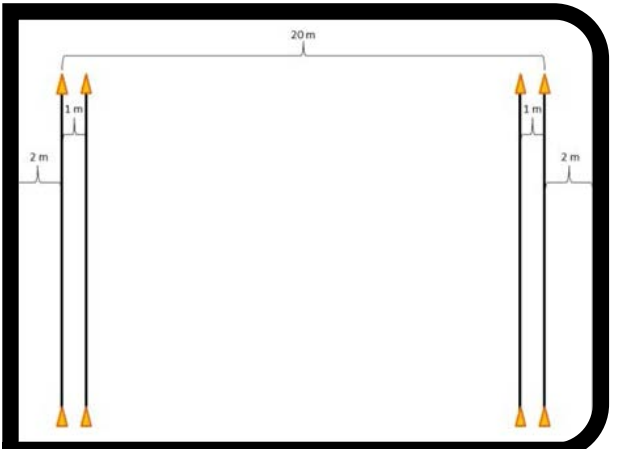


Figure 2.4 : Disposition de la composante CN 20 m

7) Préparation de la course de 1,5 mille

23. Un parcours plat de 1,5 mille[2] ou une piste de course de 200 ou 400 mètres peut être utilisé, extérieur ou intérieur;

24. L'évaluatrice ou l'évaluateur doit disposer d'un chronomètre.

8) Préparation du test de natation de combat

25. Accès à une piscine

    a. Veillez à ce qu'un des couloirs de la piscine soit libre et disponible pour l'administration du test;

    b. Accès à la partie peu profonde et à la partie profonde d'une piscine pour la familiarisation et l'exécution du test, respectivement;

    c. Le couloir doit être d'une largeur minimale de 2 m.

9) Préparation du test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires

26. L'évaluatrice ou l'évaluateur doit préparer le test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires (TRBNM) conformément au Manuel d'instructions du TRBNM (2024).

27. Accès à une piscine.

[2] Un parcours plat désigne un itinéraire relativement plat, sans montées ni descentes importantes.

a. Veillez à ce qu'un des couloirs de la piscine soit libre et disponible pour l'administration du test.

28. L'évaluatrice ou l'évaluateur doit s'assurer de disposer de combinaisons et de vêtements de flottaison individuels (VFI) de toutes les tailles pour administrer le TRBNM.

10) Préparation de la marche avec charge

29. Veiller à ce que le parcours de 12 km, préférablement une route, soit bien mesuré et délimité au moyen de cônes.

    a. Deux cônes doivent être placés en ligne droite au point de départ (et au point du demi-tour, au besoin), à une distance suffisante l'un de l'autre pour permettre à la candidate ou au candidat de passer.

    b. La marche peut également s'effectuer à l'intérieur, si possible.

30. Contenu du sac à dos

    a. La candidate ou le candidat remplira son sac à dos de poids à sa discrétion.

        i. L'évaluatrice ou l'évaluateur peut lui fournir les consignes de chargement du sac à dos au moyen de l'outil 8 – Instructions pour le chargement et l'ajustement du sac à dos.

    b. L'évaluatrice ou l'évaluateur pèsera le sac à dos pour s'assurer que le **poids total est de 35 kg (+/-1 kg).** Pour ce faire, il faut peser la candidate ou le candidat sans son sac à dos, puis une seconde fois avec son sac à dos.

Séance d'information

31. Au début de l'évaluation, l'évaluatrice ou l'évaluateur commence par accueillir les candidates et candidats à l'aide du scénario Introduction à l'ECPS disponible à l'outil 5 et passe en revue le plan d'action d'urgence (PAU) en vigueur sur place.

32. Aussi, avant l'échauffement et les mouvements préparatoires, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit expliquer clairement chaque composante à exécuter au moyen du scénario Explication et démonstration des composantes de l'ECPS, disponible à l'outil 5.

33. Plus précisément, pour l'ECPS propre au COMFOSCAN étant administrée, l'évaluatrice ou l'évaluateur énonce clairement les normes de performance de l'ECPS minimales pour chaque composante.

34. Enfin, l'évaluatrice ou l'évaluateur couvrira les données techniques générales en soulignant la technique idéale et donnera à la candidate ou au candidat l'occasion de poser des questions sur son ECPS.

Explication et démonstrations

35. Durant la séance d'information, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit illustrer les composantes suivantes de l'ECPS, au besoin :

a. Prise de préhension relative : Façon adéquate d'agripper le dynamomètre JAMAR®

b. Flexions des jambes avec charge standard : Trois (3) répétitions complètes de Flexion des jambes avec charge standard, exécutées au rythme du métronome en adoptant la bonne technique. L'évaluatrice ou l'évaluateur peut faire la démonstration de la flexion de jambes avec une barre olympique sans disque, si nécessaire.

c. Tractions en prise pronation : Trois (3) répétitions complètes des tractions en prise pronation, exécutées en adoptant la bonne technique.

d. Redressement assis : Trois (3) répétitions complètes de redressements assis, exécutées en adoptant la bonne technique.

e. Pompes : Trois (3) répétitions complètes de pompes, exécutées en adoptant la bonne technique.

f. CN 20 m : Un aller-retour de la CN 20 m (sans l'enregistrement sonore), en démontrant la bonne façon de toucher les lignes des 20 m, de pivoter et de faire demi-tour et en précisant les infractions relatives à la ligne des 19 m.

g. Course de 1,5 mille : Aucune démonstration nécessaire

h. Test de natation de combat : Aucune démonstration nécessaire

i. TRBNM : Conformément au Manuel d'instructions du TRBNM (2024).

j. Marche avec charge : Aucune démonstration nécessaire

Échauffement/préparation aux mouvements

36. Avant l'ECPS, chaque candidate et candidat doit effectuer un échauffement et une préparation aux mouvements sous la supervision d'une évaluatrice ou d'un évaluateur. Cette séance devrait comprendre :

    a. Techniques de relâchement myofascial (p. ex., rouleau de mousse).

    b. Activité cardiovasculaire légère (10 à 12 min).

    c. Mouvements dynamiques (5 à 8 min) correspondant aux mouvements types de l'ECPS. Demander à la candidate ou au candidat d'exécuter chaque mouvement dans toute son ampleur, en adoptant la bonne technique et en veillant à ce que les transitions se fassent en douceur et de façon contrôlée.

    d. Recommander une autre séance d'échauffement de 2 à 5 minutes (à la discrétion de la candidate ou du candidat).

37. L'outil 4 : Échauffement et préparation aux mouvements présente une liste exhaustive d'échauffement et de préparation aux mouvements.





CHAPITRE 3 :
PROTOCOLES ET CONCLUSION DE L'ECPS

Protocoles

1) Protocole d'exécution pour la force de préhension relative

1. La candidate ou le candidat doit effectuer les étapes obligatoires suivantes afin de réussir la composante de la force de préhension relative :

Étapes obligatoires
a. Les candidates et candidats doivent être pesés dans la tenue de conditionnement physique de leur choix, avec des chaussures de course, au 0,1 kg près.
b. Inscrire la masse corporelle à la section C : Résultats de l'ECPS du COMFOSCAN du formulaire, à l'endroit indiqué.
c. La position que les candidates et candidats doivent adopter durant l'évaluation est illustrée à la Figure 3.1 et est décrite ci-dessous : i. debout, pieds à plat au sol et écartés de la largeur des épaules; ii. bras fléchi à un angle de 90°; iii. l'avant-bras est en position neutre (le pouce vers le haut), le poignet à angle droit; iv. légère rotation interne de l'épaule, de sorte que le dynamomètre JAMAR soit vertical et directement devant la ligne médiane du corps.
d. Demander à la candidate ou au candidat d'exercer une force en serrant la poignée avec un effort maximal d'un seul coup.
e. Noter les résultats obtenus pour chaque main et permettre deux essais par main.
f. Donner à la candidate ou au candidat une pause d'une (1) minute entre les essais pour chaque main, conformément à ce que prescrit Heyward (2006).
g. Inscrire les résultats pour chaque essai pour chaque main au kg près.
h. Inscrire et combiner la meilleure valeur pour la main droite et la meilleure valeur pour la main gauche afin d'obtenir la meilleure valeur combinée pour la force de préhension sur le formulaire.
i. Les candidates et candidats peuvent se frotter les mains avec de la craie pour l'évaluation, au besoin.

Fautes	
Avant-bras reposant sur une surface	j. L'avant-bras de la candidate ou du candidat ne peut être appuyé sur une surface.
Flexion des muscles abdominaux / rapprocher le dynamomètre JAMAR vers le corps	k. La candidate ou le candidat ne peut pas faire une flexion des muscles abdominaux, et rapprocher le dynamomètre vers leur corps.
Conclusion de la composante	
Cette composante prend fin dès que le poids de la candidate ou du candidat est inscrit et que les deux valeurs de préhension de la main (droite et gauche) ont été mesurées et inscrites.	

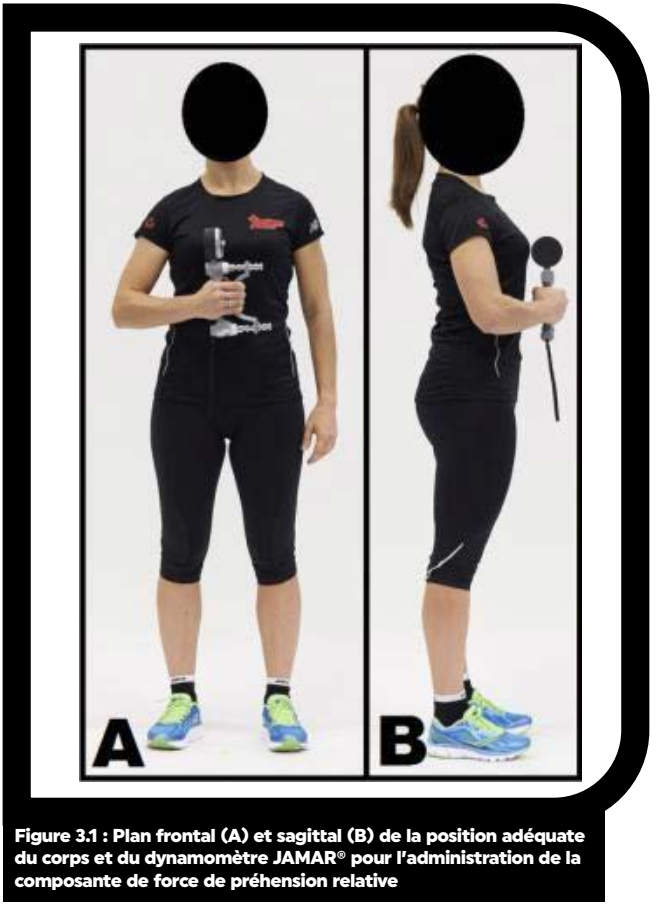


Figure 3.1 : Plan frontal (A) et sagittal (B) de la position adéquate du corps et du dynamomètre JAMAR® pour l'administration de la composante de force de préhension relative

2. Calcul de la valeur de la force de préhension relative
   a. On obtient la valeur de la force de préhension relative en prenant la masse corporelle de la candidate ou du candidat (en kg) et le résultat (en kg) de la force de préhension combinée.
   b. La force de préhension combinée (kg), comme décrite plus haut, est la somme de la valeur optimale obtenue pour la main droite et de la valeur optimale obtenue pour la main gauche (kg).
   c. À l'aide d'une calculatrice, saisir les deux variables de la masse corporelle (kg) et de la force de préhension combinée (kg) pour établir l'équation suivante :

$$\text{Résultat de la force de préhension relative} = \frac{\text{Valeur de la force de préhension combinée (kg)}}{\text{Masse corporelle (kg)} + 20}$$

   d. Inscrire le résultat de la force de préhension relative sur le formulaire au centième près (deux décimales).

2) Protocole d'exécution des flexions des jambes avec charge standard :

3. La candidate ou le candidat doit suivre les étapes obligatoires suivantes afin de réussir la composante de flexions des jambes avec charge standard:

Échauffement spécifique à la composante
a. En plus de la séance d'échauffement et de préparation aux mouvements de l'ECPS (décrite plus haut), avant de commencer les flexions des jambes avec charge standard, demander à la candidate ou au candidat de faire 8 à 10 répétitions de Flexion des jambes avec charge standard avec une barre olympique sans disques. Cette séance d'échauffement et de préparation aux mouvements supplémentaire a trois objectifs : i. Déterminer l'angle de 90° de l'axe de rotation du genou : L'évaluatrice ou l'évaluateur demande à la candidate ou au candidat de s'accroupir jusqu'à ce que l'axe de rotation du genou atteigne 90°. L'évaluatrice ou l'évaluateur confirme l'angle à l'aide d'un goniomètre. Cette mesure fournira un retour kinesthésique sur la profondeur correcte de l'accroupissement pour l'évaluation. ii. Familiarisation avec le rythme du mouvement : L'évaluatrice ou l'évaluateur demande à la candidate ou au candidat de s'exercer à faire des flexions des jambes à la cadence du métronome, réglé à 42 b·min-1. Cela permet aux candidates et candidats de bien connaître le rythme du mouvement avant de commencer les Flexion des jambes avec charge standard. iii. Technique de flexion des jambes : L'évaluatrice ou l'évaluateur examinera la technique utilisée afin de relever tout aspect préoccupant et de formuler des recommandations à la candidate ou au candidat afin de prévenir les blessures..

Étapes obligatoires	
b. Après la séance supplémentaire d'échauffement avec la barre olympique sans disques, demander à la candidate ou au candidat d'effectuer les Flexion des jambes avec charge standard au moyen d'une barre olympique pesant au total 72 kg..	
c. La candidate ou le candidat s'accroupira jusqu'à ce que l'axe de rotation du genou atteigne 90°, à la discrétion de l'évaluatrice ou de l'évaluateur.	
d. Une fois dans la bonne position, la candidate ou le candidat reprend la position initiale en se redressant (position debout).	
e. Chaque flexion de jambes doit être exécutée à la cadence de 42 b·min-1 du métronome, dont chaque battement indique le début du mouvement vers le haut ou le bas (à partir de la position debout ou accroupie) : **Il est important de veiller à ce que la candidate ou le candidat commence les mouvements vers le haut et le bas au rythme du métronome, plutôt que d'effectuer le mouvement vers le haut (par exemple) rapidement et attendre le prochain battement du métronome en position debout. Les mouvements vers le haut et le bas doivent être réguliers.**	
f. Ne pas compter les répétitions mal effectuées et demander à la candidate ou au candidat de corriger sa technique sans arrêter ni suspendre le mouvement. L'évaluatrice ou l'évaluateur comptera chaque répétition à voix haute.	
g. Inscrire sur le formulaire le nombre maximal de répétitions adéquatement effectuées par la candidate ou le candidat avant de ne plus pouvoir suivre le rythme requis.	
Fautes **Répétitions non comptées; auto-correction nécessaire**	
Répétition incomplète en amplitude de mouvement	h. La candidate ou le candidat n'effectue pas l'accroupissement dans toute son amplitude de mouvement, et à un angle de 90° de l'axe de rotation du genou..
Conclusion de la composante	
Cette composante prend fin lorsque la candidate ou le candidat ne peut plus effectuer les répétitions à la cadence requise (42 b·min-1).	

REMARQUE IMPORTANTE : Si, après les deux (2) ou trois (3) premières répétitions, il est clair que la candidate ou le candidat ne bouge pas à la bonne cadence (tempo) et qu'elle ou il n'utilise pas de techniques de soulèvement sécuritaires, l'évaluatrice ou l'évaluateur interrompt l'évaluation en demandant à la candidate ou au candidat de replacer la barre olympique sur le support en toute sécurité. L'évaluatrice ou l'évaluateur

lui accorde ensuite cinq (5) minutes de repos et lui demande de recommencer le protocole de flexion de jambes avec charge standard tel que détaillé dans le tableau ci-dessus. La candidate ou le candidat effectuera à nouveau l'échauffement particulier à la composante avec la barre olympique sans charge afin de s'entraîner à suivre

la cadence du métronome ou de se concentrer sur les techniques de soulèvement sécuritaires. Lorsque l'évaluatrice ou l'évaluateur estime que la candidate ou le candidat est en mesure de suivre la cadence ou d'utiliser les bonnes techniques de soulèvement, elle ou il demande à la candidate ou au candidat de recommencer l'évaluation avec la barre olympique de 72 kg. Deux (2) tentatives seulement sont permises pour cette composante.

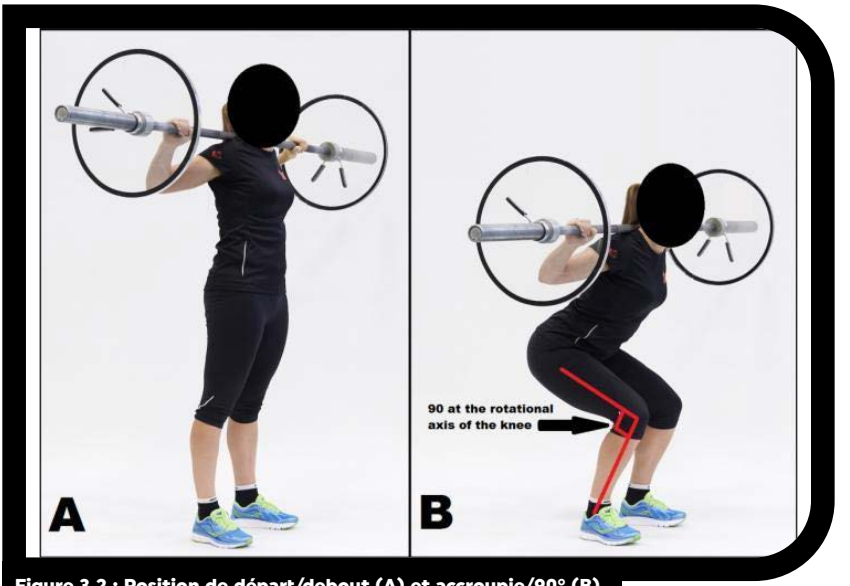


Figure 3.2 : Position de départ/debout (A) et accroupie/90° (B)
Positions de flexion des jambes avec charge standard

4. Selon l'expérience et l'aise de l'évaluatrice ou de l'évaluateur relativement aux évaluations de flexions de jambes, elle ou il peut décider de donner ou non d'autres instructions à la candidate ou au candidat (facultatif), de la façon suivante :
    a. Soulèvement la barre olympique du support :
        i. Contracter les omoplates et soulever les épaules de façon à créer un « appui » pour la barre et déposer la barre sur cet appui, puis soulever la barre et faire un pas en arrière lentement.
    b. Préparation pour la flexion des jambes :
        i. Debout, pieds écartés de la largeur des épaules et pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre.
        ii. Plaquer les pieds au sol en contractant les muscles fessiers et les abdominaux pour stabiliser la colonne vertébrale, et s'imaginer que l'on utilise les mains pour soulever une barre olympique au-dessus des épaules. Cela permettra de stabiliser le haut du corps.
    c. Flexions de jambes :
        i. Pousser les ischio-jambiers vers l'arrière, se pencher légèrement vers l'avant au niveau des hanches et s'accroupir jusqu'à obtenir un angle de 90o de l'axe de rotation du genou.
        ii. Garder la tête en position neutre, les genoux et les pieds alignés, les tibias à la verticale.

d. Reprise de la position initiale :

   i. Reprendre la position debout en appuyant les pieds sur le sol, en étendant les hanches et les genoux tout en maintenant le haut du corps stable.

e. Replacement de la barre sur le support :

   i. Une fois terminé, avancer directement sans tourner la tête ni le torse pour surveiller la position de la barre olympique. Tourner la tête ou le torse pendant cette phase compromettrait l'intégrité de la position du corps.

   ii. Avancer jusqu'à ce que la barre olympique touche fermement le support pour flexion de jambes, puis déposer la barre sur le support.

3) Protocole d'exécution des tractions en prise pronation

5. La candidate ou le candidat doit effectuer les étapes obligatoires suivantes afin de réussir l'épreuve relative aux tractions en prise pronation.

Étapes obligatoires	
a. L'évaluatrice ou l'évaluateur demande à la candidate ou au candidat de saisir la barre de traction en prise pronation (de façon à ce que le revers des mains soit face à elle ou à lui), mains écartées de la largeur des épaules, de croiser les jambes et de fléchir légèrement les genoux.	
b. La candidate ou le candidat commence en position allongée (bras complètement allongés), puis l'évaluatrice ou l'évaluateur lui demande de se soulever jusqu'à ce son menton dépasse la barre.	
c. Lorsque son menton est au-dessus de la barre, la candidate ou le candidat redescend en gardant le contrôle du mouvement, jusqu'à ce que ses bras soient complètement allongés.	
d. La candidate ou le candidat exécute ces tractions sans interruption.	
e. Ne pas compter les répétitions mal exécutées et demander à la candidate ou au candidat de corriger sa technique sans s'interrompre ni suspendre le mouvement.	
f. Compter et inscrire le nombre de tractions exécutées correctement et en continu sur le formulaire.	
Fautes **Répétitions non comptées; auto-correction nécessaire**	
Menton ne dépassant pas la barre	g. Les répétitions ne seront pas comptées si le menton de la candidate ou du candidat ne dépasse pas la barre.
Balancement du corps pour atteindre la barre	h. La candidate ou le candidat n'est pas autorisé à balancer son corps pendant qu'elle ou il se hisse, ni à prendre de l'élan en utilisant une méthode de balancement (« kipping »). Si c'est le cas, ses répétitions ne seront pas comptées.
Conclusion de la composante	
Cette composante prend fin lorsque la candidate ou le candidat ne peut plus effectuer les répétitions sans faire de pause ni s'interrompre entre les répétitions.	

4) Protocole d'exécution des redressements assis :

6. La candidate ou le candidat doit effectuer les étapes obligatoires suivantes afin de réussir la composante des redressements assis.

Étapes obligatoires	
a.	L'évaluatrice l'évaluateur demande à la candidate ou au candidat de s'allonger sur le dos (sur le tapis), pieds écartés à la largeur des épaules sur le tapis, l'axe de rotation du genou à 90°, tel que mesuré par le goniomètre.
b.	L'évaluatrice ou l'évaluateur ou une autre personne tient les chevilles de la candidate ou du candidat et s'assure que ses talons touchent le tapis. Il n'est pas permis de s'asseoir sur les pieds de la candidate ou du candidat ni tenir ses jambes ou des genoux.
c.	L'évaluatrice ou l'évaluateur demande à la candidate ou au candidat de mettre les mains de chaque côté de la tête et de les garder en contact avec la tête en tout temps.
d.	Les coudes de la candidate ou du candidat doivent pointer vers les genoux pendant toute la durée des redressements assis pour empêcher un battement des épaules.
e.	Une fois la candidate ou le candidat dans cette position, l'évaluatrice ou l'évaluateur donne le signal « en position, en position, allez-y ». Au signal « allez-y », l'évaluatrice ou l'évaluateur amorce le chronométrage (1 min) et la candidate ou le candidat commence à faire des redressements assis.
f.	La candidate ou le candidat doit s'asseoir sur le tapis jusqu'à ce que les coudes touchent le dessus des genoux, puis revenir à la position initiale. Il est important de noter si les deux omoplates touchent le tapis entre chaque répétition. De plus, les candidates et candidats doivent veiller à garder les hanches et le bas du dos en contact avec le tapis ou le sol pendant les redressements assis. Cela étant dit, il n'est pas permis de prendre un élan en utilisant une méthode de balancement.
g.	On peut compter une répétition chaque fois que les coudes touchent aux genoux. La candidate et le candidat font autant de répétitions que possible en une (1) minute. La candidate ou le candidat peut faire une pause au besoin.
h.	Compter et inscrire sur le formulaire le nombre de redressements assis exécutés correctement pendant cette minute.

Fautes Répétitions non comptées; auto-correction nécessaire	
Les mains ne doivent pas toucher les côtés de la tête	i. Les mains de la candidate ou du candidat doivent toujours être en contact avec les côtés de sa tête. Toute répétition où les mains ne touchent pas la tête ne comptera pas.
Répétition incomplète de l'amplitude du mouvement	j. Les coudes doivent toujours entrer en contact avec les genoux (vers le haut) et les omoplates doivent entrer en contact avec le sol (vers le bas) pour que la répétition compte. Dans les cas où il n'y a pas ces contacts, la répétition ne comptera pas.

Soulever les hanches/le bas du dos du tapis/sol	k. Les candidates et candidats ne sont pas autorisés à balancer leur corps en position assise. Il n'est pas permis de prendre un élan en utilisant une méthode de balancement. Si c'est le cas, les répétitions ne seront pas comptées.
Conclusion de la composante	
Cette composante se termine à la fin du chronométrage d'une (1) minute.	

5) Protocole d'exécution des pompes

7. La candidate ou le candidat doit effectuer les étapes obligatoires suivantes afin de réussir la composante des pompes :

Étapes obligatoires	
a. L'évaluatrice ou l'évaluateur demande à la candidate ou au candidat de se placer en position couchée, les paumes au sol écartées de la largeur des épaules et les doigts pointés vers l'avant.	
b. Lorsque ses mains sont dans cette position, la candidate ou le candidat allonge les bras (extension maximale) en gardant le dos droit, les chevilles ensemble et la tête relevée.	
c. Lorsque la candidate ou le candidat est dans la position haute adéquate, l'évaluation débute.	
d. La candidate ou le candidat devra abaisser son corps jusqu'à ce que ses bras forment un angle de 90°; les coudes, le haut des bras et les épaules doivent être alignés.	
e. Après avoir adopté la bonne position, la candidate ou le candidat allonge les bras pour revenir à la position initiale (extension maximale des bras) en gardant le dos droit, les chevilles ensemble et la tête relevée.	
f. La candidate ou le candidat exécute les pompes de façon continue.	
g. On doit informer la candidate ou le candidat d'expirer en étirant les bras et de ne pas retenir sa respiration au cours de l'exercice.	
h. Compter et consigner dans le formulaire le nombre de pompes exécutées correctement et en continu.	
Faute **Répétitions non comptées; auto-correction nécessaire**	
Répétition incomplète de l'amplitude du mouvement	i. La candidate ou le candidat n'effectue pas les pompes dans toute l'amplitude de mouvement, en veillant à former un angle de 90° aux coudes en position basse et les bras complètement tendus en position haute. Toute répétition où les coudes ne forment pas un angle de 90° ne comptera pas.
Conclusion de la composante	
Cette composante prend fin lorsque la candidate ou le candidat ne peut plus effectuer les répétitions sans faire de pause ou sans s'interrompre entre les répétitions.	

6) Protocole d'exécution de la course-navette sur 20 mètres

8. La candidate ou le candidat doit effectuer les étapes obligatoires suivantes afin de réussir la composante de la course-navette sur 20 mètres (CN 20 m) :

<table>
<tr><th colspan="2">Étapes obligatoires</th></tr>
<tr><td colspan="2">a. L'évaluatrice ou l'évaluateur doit se placer de façon à bien voir la ligne de départ du parcours de 20 m, alors qu'une autre évaluatrice ou un autre évaluateur doit se placer de façon à bien voir la ligne de 20 m opposée du parcours. Les évaluatrices et évaluateurs doivent être en mesure de voir si chaque candidate ou candidat n'a pas encore atteint la ligne, se trouve sur ou au-delà des lignes de 19 m et 20 m.</td></tr>
<tr><td colspan="2">b. Les candidates et candidats se préparent pour la CN 20 m en se plaçant derrière la ligne de départ.</td></tr>
<tr><td colspan="2">c. Lorsque les candidates et candidats sont en position de départ, l'évaluatrice ou l'évaluateur lancera l'enregistrement sonore de la CN 20 m (en anglais seulement) et s'assurera que le volume est suffisant pour que les candidates et candidats l'entendent clairement.</td></tr>
<tr><td colspan="2">d. Au premier signal de l'enregistrement sonore, les candidates et candidats commencent à courir vers la ligne opposée du parcours de 20 m avant le prochain signal sonore.</td></tr>
<tr><td colspan="2">e. La candidate ou le candidat n'a qu'à toucher du pied la ligne des 20 m, mais n'a pas besoin de la traverser complètement. En changeant de direction, la candidate ou le candidat doit pivoter et tourner en ligne droite, aucun demi-tour n'est autorisé.</td></tr>
<tr><td colspan="2">f. Inscrire le dernier niveau de la CN 20 m que la candidate ou le candidat a terminé dans le formulaire respectif.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Avertissement
Indique un retard à la candidate ou au candidat pour atteindre la distance à temps.</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Au-delà de 19 m, sans atteindre les 20 m</td><td>g. Si, à n'importe quel moment, une candidate ou un candidat traverse la ligne des 19 m, mais n'a pas atteint la ligne des 20 m avant le signal sonore, elle ou il recevra un AVERTISSEMENT. L'évaluatrice ou l'évaluateur dira à haute voix « AVERTISSEMENT » en indiquant clairement à quelle candidate ou à quel candidat on s'adresse et d'une voix assez forte être entendu de la candidate ou du candidat et des autres évaluatrices et évaluateurs. La candidate ou le candidat doit alors faire demi-tour et toucher la ligne opposée (20m) avant le prochain signal sonore</td></tr>
<tr><td>h. Une candidate ou un candidat peut accumuler un nombre illimité d'avertissements à la condition de ne pas en recevoir deux (2) de suite. Toutefois, l'évaluatrice ou l'évaluateur peut mettre fin à l'évaluation d'une candidate ou d'un candidat si on constate qu'elle ou il essaie de déjouer le système en tentant délibérément de ne pas se rendre à la ligne des 20 m.</td></tr>
</table>

Conclusion de la composante
L'épreuve prend fin lorsque la candidate ou le candidat ne peut plus courir au rythme des signaux sonores de la navette. Plus précisément, si une candidate ou un candidat reçoit deux (2) avertissements consécutifs ou si elle ou il n'atteint pas la ligne des 19 m avant le signal, cela entraînera l'arrêt immédiat de cette composante.

9. À la fin de la composante, on doit encourager les candidates et candidats à continuer à marcher afin de réduire progressivement leur fréquence cardiaque après l'effort maximal.
    a. De plus, les évaluatrices et évaluateurs doivent conseiller aux candidates et aux candidats de ne pas quitter la zone d'évaluation sans autorisation.

7) Protocole d'exécution de la course de 1,5 mille

10. La candidate ou le candidat doit effectuer les étapes obligatoires suivantes afin de réussir la composante de la course de 1,5 mille : successfully complete the 1.5 Mile Run component:

Étapes obligatoires	
a. L'évaluatrice ou l'évaluateur doit se positionner de façon à voir l'ensemble des candidates et candidats terminer la course de 1,5 mille à partir de la position de départ. i. Que cette épreuve se déroule à l'intérieur ou à l'extérieur, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit clairement identifier le parcours de 1,5 mille, son point de départ et son point d'arrivée. Au besoin, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit clairement indiquer le nombre de tours nécessaires pour atteindre la distance totale de 1,5 mille.	
b. Les candidates et candidats commenceront leur course de 1,5 mille au signal « en position, en position, allez-y ».	
c. Chaque candidate et candidat courra le 1,5 mille aussi vite que possible. Chaque candidate ou candidat peut prendre une pause si désiré, mais le chronométrage ne sera pas interrompu.	
d. Inscrire le temps total de chaque candidate et candidat sur le formulaire respectif.	
Avertissement **Indique un retard à la candidate ou au candidat pour atteindre la distance à temps.**	
Dépassement du temps normal de performance	e. Un avertissement sera donné lorsque le temps normal minimum de 9 min 45 s aura été atteint si la candidate ou le candidat n'a pas encore terminé la distance de 1,5 mille.
Conclusion de la composante	
Cette composante prend fin lorsque la candidate ou le candidat a parcouru la totalité des 1,5 mille ou lorsqu'elle ou il a dépassé la norme minimale de performance (9 min 45 s) et que l'évaluatrice ou l'évaluateur décide de mettre fin à l'épreuve.	

11. À la fin de la composante, on doit encourager les candidates et candidats à continuer à marcher afin de réduire progressivement leur fréquence cardiaque après l'effort maximal.
    a. De plus, les évaluatrices et évaluateurs doivent conseiller aux candidates et aux candidats de ne pas quitter la zone d'évaluation sans autorisation.

8) Protocole d'exécution du Test de natation de combat

12. La candidate ou le candidat doit effectuer les étapes obligatoires suivantes afin de réussir la composante du test de natation de combat :

Familiarisation
a. Avant l'évaluation du test de natation de combat, offrir aux candidates et candidats des occasions de s'habituer à être dans l'eau en portant une chemise de combat, un pantalon de combat et des bottes de combat, et en tenant une réplique d'un fusil C-7. i. Cette séance peut être possible avant la date d'évaluation. Toutefois, la fréquence de ces occasions et la possibilité de les offrir dépendent des ressources, du calendrier des activités et des politiques de chaque localité. ii. Lors de l'évaluation proprement dite, donnez aux candidates et aux candidats la possibilité d'entrer rapidement dans la partie peu profonde de la piscine afin d'essayer différents styles de nage..
Étapes obligatoires
b. Une fois la période de familiarisation terminée, demander aux candidates et candidats de sortir de la piscine et se de rendre à la partie profonde de celle-ci.
c. Permettre aux candidates et candidats de mettre en bandoulière leur réplique du fusil C-7 durant le test de natation de combat. Tout autre dispositif de flottaison est interdit.
d. Lorsque les candidates et candidats sont à l'extrémité de la partie profonde de la piscine, le test de natation de combat débute au signal « en position, en position, allez-y ». Les candidates et candidats sautent alors dans l'eau verticalement, les pieds en premier.
e. Après la remontée à la surface verticalement, les candidates et candidats parcourent 12,5 m en utilisant n'importe quel style de nage. Après avoir parcouru cette distance, leur faire faire demi-tour et les faire revenir au point de départ à la nage (sans limite de temps).
f. Durant le test de natation de combat, les candidates et candidats ne doivent toucher ni le fond ni les côtés de la piscine. Il n'est pas non plus permis de marcher sur le fond de la piscine.
g. Inscrire sur le formulaire si le test de natation de combat a été réussi ou non.

Faute	
Laisser tomber l'arme dans la piscine	h. Si une candidate ou un candidat laisse tomber son fusil dans le fond de la piscine durant le test de natation de combat, elle ou il peut le récupérer et continuer à parcourir les 25 m à la nage. REMARQUE : Si la piscine est trop profonde et que la candidate ou le candidat ne peut pas récupérer son arme en toute sécurité, l'évaluatrice ou l'évaluateur peut lui permettre de recommencer le test s'il est évident que l'arme n'a pas été laissée tombée intentionnellement ou en raison d'une fatigue excessive. Ce scénario ne peut se produire qu'une seule fois (1) pendant le test de natation de combat, où une deuxième (2) faute entraînera l'arrêt et l'échec du test de natation de combat..
Conclusion de la composante	
Cette épreuve prend fin une fois que la candidate ou le candidat a effectué le saut vertical dans l'eau et la nage de 25 m en portant sa tenue de combat (chemise de combat, pantalon de combat, bottes de combat) et en portant une réplique du fusil C-7, sans toucher le fond ou les côtés de la piscine.	

9) Protocole d'exécution du Test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires

13. La candidate ou le candidat doit exécuter le TRBNM conformément au Manuel d'instructions du TRBNM, 2024.

14. Le TRBNM est considéré comme échoué si l'une des composantes du test pratique est échouée. Les composantes du test pratique sont les suivantes :
    a. Épreuve 2 : exercice d'abandon d'un navire
    b. Épreuve 3 : aptitudes élémentaires en natation

15. Si une candidate ou un candidat échoue au TRBNM, elle ou il est considéré comme n'ayant pas satisfait à la norme de performance pour cette composante (voir la section Résultats au chapitre 4 : Administration après l'ECPS).

10) Protocole d'exécution de la Marche avec charge

16. La candidate ou le candidat doit effectuer les étapes obligatoires suivantes afin de réussir l'épreuve de la Marche avec charge :

Préparation
a. L'évaluatrice ou l'évaluateur s'assurera que le sac à dos pèse 35 kg (± 1 kg) et que le poids ne comprend pas de produits consommables, comme de l'eau.

Étapes obligatoires	
b. Après la vérification du poids de son sac à dos, la candidate ou le candidat se tient debout, les deux pieds derrière le point de départ (indiqué au moyen de cônes) et attend le signal avant de commencer la Marche avec charge.	
c. Au signal « en position, en position, allez-y », l'évaluatrice ou l'évaluateur déclenche le chronométrage et la candidate ou le candidat entame la Marche avec charge de 12 km, au rythme de son choix, jusqu'à ce qu'elle ou il franchit la ligne d'arrivée (indiquée au moyen de cônes).	
d. La candidate ou le candidat doit marcher (au moins un pied doit toucher le sol en tout temps). Sinon, elle ou il peut choisir de traîner le pas (de l'anglais : « shuffle »).	
e. Les candidates et candidats peuvent se reposer n'importe quand durant la marche. Cependant, le temps chronométré ne sera pas interrompu.	
f. Les candidates et candidats peuvent charger leur sac à dos comme bon leur semble, aussi longtemps que la charge totale s'élève à 35 kg (±1 kg) à l'exclusion du poids de produits consommables, comme de l'eau.	
g. Les candidates et candidats n'ont pas l'obligation de porter un casque ni leur fusil C-7 durant la Marche avec charge.	
h. Lorsque la candidate ou le candidat franchit la ligne d'arrivée, l'évaluatrice ou l'évaluateur inscrit le temps chronométré à la seconde près sur le formulaire.	
Fault **La candidate ou le candidat s'arrête; auto-correction nécessaire**	
Courir pendant la Marche avec charge	i. Les candidates ou candidats ne peuvent pas courir, mais seulement marcher. Il faut donc qu'un pied soit en contact avec le sol en tout temps. Si une candidate ou un candidat court, l'évaluatrice ou l'évaluateur lui signalera « ARRÊT » pour un arrêt complet avant qu'on ne lui permette de poursuivre. Le chronométrage ne sera pas interrompu.
Conclusion de la composante	
Cette composante prend fin lorsque la candidate ou le candidat termine le parcours de la Marche avec charge de 35 kg sur une distance de 12 km.	

17. À la fin de de la composante, on doit encourager les candidates et candidats à continuer à marcher afin de réduire progressivement leur fréquence cardiaque après l'effort maximal.
    a. De plus, les évaluatrices et évaluateurs doivent conseiller aux candidates et candidats de ne pas quitter la zone d'évaluation sans autorisation.

Conclusion de l'ECPS

18. Une ECPS prend fin lorsque l'un (1) des scénarios suivants se produit :

    a. La candidate ou le candidat réussit toutes les composantes de l'ECPS qui lui sont administrées.

    b. La candidate ou le candidat choisit de ne pas continuer.

        iii. Les raisons peuvent inclure de la fatigue, de la douleur, une blessure, etc.

    c. La candidate ou le candidat atteint la fin du protocole de la composante en question sans avoir satisfait aux normes minimales de performance de cette composante (voir point 20 ci-dessous).

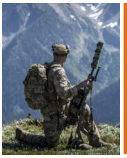
    d. L'évaluatrice ou l'évaluateur s'inquiète de la sécurité de la candidate ou du candidat en raison de signes immédiats de détresse.

    e. Un incident physique se produit et la candidate ou le candidat n'a plus la capacité physique de poursuivre.

19. Lorsque l'ECPS est interrompue pour l'une des raisons énumérées aux points b. à e. (ci-dessus), elle est considérée comme un échec / exécution non conforme à la norme.

20. S'il est évident qu'une candidate ou un candidat n'est pas en mesure de satisfaire à la norme minimale applicable de l'ECPS, l'évaluatrice ou l'évaluateur peut l'autoriser à poursuivre afin de terminer toutes les composantes de l'ECPS qu'elle ou il est en train d'exécuter. Nous recommandons de procéder ainsi afin de pouvoir proposer un programme de conditionnement physique et des exercices particuliers. Toutefois, en fonction des ressources humaines et des contraintes de temps, le personnel du conditionnement physique des PSP peut aussi mettre fin à l'ECPS d'une candidate ou d'un candidat à tout moment, dès qu'elle ou il n'atteint pas le niveau de performance minimum requis.





CHAPITRE 4 :
ADMINISTRATION APRÈS L'ECPS

Récupération

1. À la fin de l'ECPS, la candidate ou le candidat devrait marcher sous surveillance dans l'aire d'évaluation pour récupérer. Accorder à la candidate ou au candidat, à sa demande, une période de récupération active suivie d'exercices d'étirement et de conseils en ce sens.

Résultats

Formulaire de l'ECPS du COMFOSCAN (DND 6013) – Section C : Résultats de l'ECPS
Formulaire de l'ECPS du COMFOSCAN (DND 6013) – Section C : Résultats de l'ECPS

Section C: PFSE Results - Résultats de l'ECPS

This section is to be completed in accordance with the CANFORGEN instructions for the specific evaluation to which the member has applied as only the relevant components of each evaluation are to be conducted and recorded. Please refer to the CANFORGEN for the official components to be conducted for each evaluation, their applicable standards, and order of administration.

Cette section doit être remplie conformément aux instructions du CANFORGEN pour l'évaluation spécifique à laquelle le membre a postulé, car seules les composantes pertinentes à chacune des évaluations doivent être effectuées et enregistrées. Veuillez-vous référer au CANFORGEN pour les composantes officielles à effectuer pour chaque évaluation, leurs normes applicables et l'ordre d'administration.

1. Relative hand grip - Force relative de préhension
Equation - Équation: c = b / a

Body mass (kg) / Masse corporelle (kg) _____
a. Body mass + 20 / Masse corporelle + 20 _____
Right hand trial 1 / Main droite essai 1 _____
Left hand trial 1 / Main gauche essai 1 _____
Right hand trial 2 / Main droite essai 2 _____
Left hand trial 2 / Main gauche essai 2 _____
Best right hand / Meilleur résultat main droite _____
Best left hand / Meilleur résultat main gauche _____
b. Best combined hand grip (kg) / Meilleur résultat combine de la force de préhension de la main (kg) _____
c. Relative hand grip / Force relative de préhension de la main _____

☐ n/a - s/o ☐ Met std - Satisfait la norme ☐ Did not meet std - N'a pas satisfait la norme

2. Std load squats / Squats avec charge
Total squats / N^bre total de squats
☐ n/a - s/o
☐ Met std / Satisfait à la norme
☐ Did not meet std / N'a pas satisfait à la norme

3. Pull-ups / Tractions à la barre
Total pull-ups / N^bre total de tractions à la barre
☐ n/a - s/o
☐ Met std / Satisfait à la norme
☐ Did not meet std / N'a pas satisfait à la norme

4. Sit-ups / Redressements assis
Total sit-ups / N^bre total de redressements assis
☐ n/a - s/o
☐ Met std / Satisfait à la norme
☐ Did not meet std / N'a pas satisfait à la norme

5. Push-ups / Extensions des bras
Total push-ups / N^bre total d'extensions des bras
☐ n/a - s/o
☐ Met std / Satisfait à la norme
☐ Did not meet std / N'a pas satisfait à la norme

6. 20 MSR / CN 20 M
Final level / Dernier niveau atteint
☐ n/a - s/o
☐ Met std / Satisfait à la norme
☐ Did not meet std / N'a pas satisfait à la norme

7. 1.5 Mile run / Course de 1,5 mile
Total time *(min:s)* / Temps total *(min:s)*
☐ n/a - s/o
☐ Met std / Satisfait à la norme
☐ Did not meet std / N'a pas satisfait à la norme

8. Combat swim test / Test de natation de combat
☐ n/a - s/o
☐ Met std / Satisfait à la norme
☐ Did not meet std / N'a pas satisfait à la norme

9. Basic military swim standard / Norme de natation militaire de base
☐ n/a - s/o
☐ Met std / Satisfait à la norme
☐ Did not meet std / N'a pas satisfait à la norme

10. Ruck march evaluation / Résultats de l'évaluation de la marche avec charge
Ruck march total time *(h:min:s)* / Temps total pour la marche avec sac à dos *(h:min:s)*
☐ n/a - s/o ☐ Met std / Satisfait à la norme ☐ Did not meet std / N'a pas satisfait à la norme

11. Overall results summary / Sommaire des résultats
☐ **Met std / Satisfait à la norme**
☐ **Did not meet std / N'a pas satisfait à la norme**
Valid until - Valide jusqu'au
2 0 ___ / ___ / ___
Date - (YYAA) (MM) (DJ)

Figure 4.1 Section C : Résultats de l'ECPS

2. Chaque formulaire doit être rempli conformément à l'ECPS administrée

   a. Quelle que soit l'ECPS administrée, **au moins une (1) case doit toujours être cochée pour chaque composante testée dans le formulaire.**

      i. Cocher la case « s/o » si :

         - La composante n'est pas obligatoire pour l'ECPS administrée (utiliser l'outil 6 : Guide de référence rapide sur l'ECPS du COMFOSCAN), ou;

- La candidate ou le candidat ne s'est pas soumis à l'épreuve, car l'évaluatrice ou l'évaluateur ne l'a pas autorisé à continuer après avoir échoué à une norme minimale de rendement plus tôt dans l'évaluation.

ii. Cocher la case ***« Satisfait à la norme »*** si la candidate ou le candidat s'est soumis à cette composante précise et a atteint la norme de performance conformément à l'ECPS administrée.

iii. Cocher la case ***« Ne satisfait pas à la norme »*** si la candidate ou le candidat s'est soumis à cette composante précise et n'a pas atteint la norme de performance conformément à l'ECPS administrée.

b. En plus des cases individuelles pour chaque composante, il existe également une case récapitulant le résultat global de l'ECPS de la candidate ou du candidat ainsi que la date jusqu'à laquelle son résultat est valable ***(11. Sommaire des résultats).***

i. La case **Satisfait à la norme** doit être cochée si toutes les composantes de l'ECPS administrée ont été respectées ou sont supérieures à les normes minimales de performance respectives.

ii. La case **Ne satisfait pas à la norme** doit être cochée si une (1) ou plusieurs composantes de l'ECPS administrée n'ont pas atteint les normes minimales de performance respectives.

iii. La date de validité doit également être saisie, conformément à la période de validité détaillée dans la section Validité de l'ECPS du chapitre 1. Aucune date ne doit être saisie en cas de non-respect de la norme.

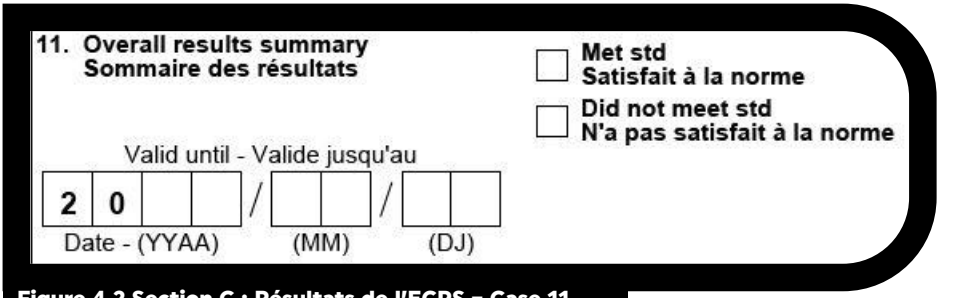


Figure 4.2 Section C : Résultats de l'ECPS – Case 11

Compte rendu

3. Le personnel local du conditionnement physique des PSP doit s'entretenir avec chaque candidate et candidat à la suite de l'ECPS. La candidate ou le candidat doit recevoir son pointage et savoir si elle ou il a atteint chaque norme de performance pour chaque composante de l'ECPS exécutée.

4. Sur la base du sommaire des résultats, une candidate ou un candidat peut être considéré(e) comme possédant ou non les capacités physiques minimales requises pour poursuivre le processus de candidature.

a. Le personnel du conditionnement physique des PSP et les candidates et candidats doivent consulter la section Tentatives à l'ECPS pour en savoir plus sur les possibilités de se soumettre à nouveau à cette évaluation.

b. Si une candidate ou un candidat a seulement atteint les normes de performance minimales (sans les dépasser), on doit l'encourager à poursuivre son entraînement, car celles et ceux qui ne satisfont qu'aux normes minimales sont rarement retenus lors de la sélection..

Formulaire de l'ECPS du COMFOSCAN (DND 6013) – Section D : Attestation d'évaluation

5. L'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP écrira son nom en caractères d'imprimerie et apposera sa signature à l'endroit réservé à cette fin, confirmant la validité de l'évaluation et la précision des résultats.

   a. Il est à noter que dès que vous signerez la section D électroniquement, les sections C et D se verrouilleront automatiquement.



Figure 4.3 Section D – Attestation d'évaluation

Formulaire de l'ECPS du COMFOSCAN (DND 6013) - Section E : Attestation de reconnaissance

6. La candidate ou le candidat signera et inscrira la date de l'évaluation dans l'espace prévu à cet effet, confirmant ainsi qu'elle ou il a pris connaissance de ses résultats.

   a. Une fois la section E signée électroniquement par la candidate ou le candidate, cette section, ainsi que l'ensemble du formulaire, se verrouillera automatiquement.

   b. Dans l'éventualité où la candidate ou le candidat refuserait de signer le formulaire, inscrire « La ou le militaire a refusé de signer le formulaire »



Figure 4.4 Section E – Attestation de reconnaissance

Traitement des résultats de l'ECPS

7. Le formulaire de l'ECPS du COMFOSCAN (DND 6013) est le seul formulaire à utiliser pour inscrire les résultats à l'ECPS.

8. Conformément à la Loi sur la protection des renseignements personnels, le formulaire d'évaluation est un document « Protégé A » une fois rempli et doit être traité ainsi.

9. Les formulaires de l'ECPS du COMFOSCAN seront distribués par l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP conformément aux procédures suivantes :

   a. Copie 1 : Candidate ou candidat à l'ECPS du COMFOSCAN

      i. La candidate ou le candidat a la responsabilité de transmettre son dossier de candidature au COMFOSCAN à l'autorité compétente (cellule de recrutement et de sélection de l'unité du COMFOSCAN en question).

   b. Copie 2 : Conservée par le personnel des PSP local responsable des évaluations des métiers spécialisés et stockée en lieu sûr pour référence ultérieure, au besoin.


25



OUTILS

Outil 1 : Formulaire de l'ECPS du COMFOSCAN (DND 6013)

Le même formulaire est utilisé pour toutes les ECPS (1, 2 et 3).

National Defence / Défense nationale

CAN PROTECTED A (When completed) - CAN PROTÉGÉ A (Une fois rempli)

Canadian Special Operations Forces Command (CANSOFCOM)
Physical Fitness Screening Evaluation Reporting Form
Formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection du COMFOSCAN

Section A: Service particulars - Détails du service

Surname - Nom | Init. | Rank - Grade | Military ID - Piece d'identité militaire ☐ Yes - Oui ☐ No - Non

DOB - DN (YYAA) / (MM) / (DJ) | Age - Âge | PFSE # - ECPS #

SN - NM | Location - Lieu | Unit - Unité | UIC - CIU | MOS ID - ID SGMP

Section B: Health appraisal - Évaluation de la santé

This questionnaire is a screening tool to identify personnel for whom fitness evaluation and physical activity may be contraindicated at this time. Yes Oui / No Non

1. To the best of your knowledge do you have a medical condition or Medical Employment Limitation (MEL), which restricts you from participating in a maximal fitness evaluation or a progressive training program? ☐ ☐
2. Is there any other reason you should consult with a physician prior to your fitness evaluation or training program? ☐ ☐

Le présent questionnaire est un outil visant à identifier les personnes pour lesquelles une évaluation de la condition physique et l'activité physique sont actuellement contre-indiquées.

1. À votre connaissance souffrez-vous d'un trouble médical ou avez-vous une contrainte à l'emploi pour raisons médicales (GERM) qui vous empêchent de participer à une évaluation de la condition physique avec effort maximal ou à un programme de conditionnement physique progressif?
2. Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous devriez consulter un médecin avant de participer à l'évaluation de la condition physique ou d'entreprendre un programme de conditionnement physique?

Section C: PFSE Results - Résultats de l'ECPS

This section is to be completed in accordance with the CANFORGEN instructions for the specific evaluation to which the member has applied as only the relevant components of each evaluation are to be conducted and recorded. Please refer to the CANFORGEN for the official components to be conducted for each evaluation, their applicable standards, and order of administration.

Cette section doit être remplie conformément aux instructions du message CANFORGEN pour l'évaluation spécifique à laquelle la ou le militaire se soumet, car seules les composantes pertinentes à chacune des évaluations doivent être effectuées et enregistrées. Veuillez consulter le CANFORGEN pour connaître les composantes officielles à exécuter dans le cadre de chaque évaluation, leurs normes applicables et l'ordre d'administration.

1. Relative Handgrip - Force de préhension relative
Equation - Équation: c = b / a

Body mass (kg) / Masse corporelle (kg) | Right hand trial 1 / Main droite essai 1 | Right hand trial 2 / Main droite essai 2 | Best right hand / Meilleur résultat main droite | b. Best combined handgrip (kg) / Meilleur résultat combiné de la force de préhension (kg)

a. Body mass + 20 / Masse corporelle + 20 | Left hand trial 1 / Main gauche essai 1 | Left hand trial 2 / Main gauche essai 2 | Best left hand / Meilleur résultat main gauche | c. Relative handgrip / Force de préhension relative

☐ N/A - S.O. ☐ Met standard - Satisfait la norme ☐ Did not meet standard - N'a pas satisfait la norme

2. Standard Load Squats / Flexions des jambes avec charge standard
Total squats / N^bre total de flexions des jambes
☐ N/A - S.O.
☐ Met standard / Satisfaisant à la norme
☐ Did not meet standard / Ne satisfaisant pas à la norme

3. Pull-ups / Tractions en prise pronation
Total pull-ups / N^bre total de tractions à la barre
☐ N/A - S.O.
☐ Met standard / Satisfaisant à la norme
☐ Did not meet standard / Ne satisfaisant pas à la norme

4. Sit-ups / Redressements assis
Total sit-ups / N^bre total de redressements assis
☐ N/A - S.O.
☐ Met standard / Satisfaisant à la norme
☐ Did not meet standard / Ne satisfaisant pas à la norme

5. Push-ups / Pompes
Total push-ups / N^bre total de pompes
☐ N/A - S.O.
☐ Met standard / Satisfaisant à la norme
☐ Did not meet standard / Ne satisfaisant pas à la norme

6. 20-metres Shuttle Run / Course-navette sur 20 mètres
Final level / Dernier niveau atteint
☐ N/A - S.O.
☐ Met standard / Satisfaisant à la norme
☐ Did not meet standard / Ne satisfaisant pas à la norme

7. 1.5 Mile Run / Course de 1,5 mille
Total time *(min:s)* / Temps total *(min:s)*
☐ N/A - S.O.
☐ Met standard / Satisfaisant à la norme
☐ Did not meet standard / Ne satisfaisant pas à la norme

8. Combat Swim Test / Test de natation de combat
☐ N/A - S.O.
☐ Met standard / Satisfaisant à la norme
☐ Did not meet standard / Ne satisfaisant pas à la norme

9. Basic Military Swim Standard Test / Test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires
☐ N/A - S.O.
☐ Met standard / Satisfaisant à la norme
☐ Did not meet standard / Ne satisfaisant pas à la norme

10. Ruck March / Marche avec charge
Ruck march total time *(h:min:s)* / Temps total pour la marche avec charge *(h:min:s)*
☐ N/A S.O. ☐ Met standard / Satisfaisant à la norme ☐ Did not meet standard / Ne satisfaisant pas à la norme

11. Overall Results Summary / Sommaire des résultats
☐ Met standard / Satisfaisant à la norme
☐ Did not meet standard / Ne satisfaisant pas à la norme
Valid until - Valide jusqu'au
2 0 ___ / ___ / ___
Date - (YYAA) (MM) (DJ)

Section D: Certification of evaluation - Attestation d'évaluation

Evaluator name *(print)* - Nom de l'évaluatrice ou de l'évaluateur *(en lettres moulées)* | Evaluator signature - Signature de l'évaluatrice ou de l'évaluateur

Section E: Certification of understanding - Attestation de reconnaissance

I acknowledge the above fitness evaluation results - Je reconnais les résultats de l'évaluation de la condition physique.

Signature of personnel - Signature du membre | Date - (YYAA) 2 0 ___ / ___ / ___ (MM) (DJ)

DND 6013 (07-2025)
Design - Conception : NationalFormsServices-Servicesdeformulairesnationaux@forces.gc.ca

Copy 1: Applicant - Copie 1: Applicant(e)
Copy 2: Local PSP Office - Copie 2: Bureau local des PSP

Canada

CAN PROTECTED A (When completed) - CAN PROTÉGÉ A (Une fois rempli)

Outil 2 : Listes de matériel

Liste de matériel du personnel du conditionnement physique des PSP

	Composantes	ECPS 1	ECPS 2	ECPS 3
Toutes les ECPS	Toutes les composantes	• Formulaires de l'ECPS du COMFOSCAN (DND 6013) • Formulaires locaux de rapport d'incident • Planchette à pince • Stylos • Calculatrice • Chronomètre		
	1) Force de préhension relative	• Dynamomètre hydraulique JAMAR de préhension (modèle 5030 J1, Sammons Preston Inc., Bolingbrook, IL, USA) • Pèse-personne		
	2) Flexions des jambes avec charge standard	• Support pour flexion de jambes • 1 barre de taille olympique de 20 kg • 2 ensembles de disques olympiques, de 26 kg chacun (52 kg au total) • 2 pinces pour barre olympique • Métronome, capacité de 42 battements par minute (b·min-1) • Coussinet de stabilisation (p. ex., Manta Ray®) (facultatif) • Enceintes acoustiques pour métronome et accessoires (facultatifs)		
	3) Tractions en prise pronation	• Barre de traction à une hauteur permettant aux candidates et candidats de se suspendre avec les jambes croisées et les genoux fléchis • Craie (facultative)		
	4) Redressements assis	• Tapis matelassé • Un goniomètre		
Specific to a PFSE	5) Pompes	• Surface dure et plane	S.O.	• Surface dure et plane

	Components	PFSE 1	PFSE 2	PFSE 3
Propre à une ECPS	6) CN 20 m	S.O.	• Ruban à mesurer (minimum de 20 m de longueur) • Surface dure et plane de 24 m à l'intérieur ou à l'extérieur • 8 cônes • Ruban pour plancher • Enregistrement sonore de la CN 20 m (en anglais seulement) et matériel audio connexe	
	7) Course de 1,5 mille	• Un parcours plat de 1,5 mille intérieur ou extérieur ou l'accès à une piste intérieure de 200 ou 400 m	S.O.	S.O.
	8) Test de natation de combat	S.O.		• Accès à une piscine • Réplique d'un fusil C7 et bandoulière
	9) TRBNM	• Accès à une piscine • Combinaisons de toutes les tailles • Vêtements de flottaison individuels (VFI) de toutes les tailles		S.O.
	10) Marche avec charge	S.O.		• Un parcours plat de 12 km (extérieur) ou l'accès à une piste intérieure • Sac à dos avec charge de 35 kg (doit être disponible si la candidate ou le candidat en a besoin) • Pèse-personne

Liste des vêtements et de matériel de la candidate ou du candidat

1. En plus de la liste de matériel à préparer par le personnel du conditionnement physique des PSP et conformément aux instructions d'évaluation préliminaire fournies aux candidates et aux candidats au moins 48 heures avant l'évaluation, les candidates et candidats doivent apporter les articles suivants :

Tenue et matériel	ECPS 1	ECPS 2	ECPS 3
Toutes les ECPS	• Vêtements de conditionnement physique au choix (p. ex., short, t-shirt, etc.). • Chaussures de course (d'intérieur et/ou d'extérieur, en fonction de la composante cardiovasculaire) • Maillot de bain (à porter sous la combinaison ou la tenue de combat)		
Propre à une ECPS	S.O.	S.O.	• Bottes généralement portées sur le terrain et offrant un bon maintien de la cheville (les bottes basses ne sont pas autorisées). • Pantalon et chemise de combat • Sac à dos (d'au plus 35 kg – peut être fourni sur demande).
Équipement fourni par les PSP	• Une combinaison intégrale et un vêtement de flottaison individuel (VFI) pour le TRBNM.	• Une combinaison intégrale et un vêtement de flottaison individuel (VFI) pour le TRBNM.	• Une réplique d'un fusil C7 avec bandoulière (fournie) pour le test de natation de combat

Outil 3 – Étalonnage du matériel

1. Il est essentiel d'effectuer l'étalonnage du matériel pour assurer l'exactitude et la validité des résultats de l'évaluation.

2. En général, le poids du matériel ne devrait pas changer d'une journée à l'autre. Il faut néanmoins vérifier le poids des disques et de la barre olympique une fois par année.

3. Assurer l'étalonnage du pèse-personne une fois par année au moyen de poids connus.

4. Effectuer l'étalonnage du dynamomètre hydraulique de préhension JAMAR® conformément aux instructions du manuel accompagnant le dynamomètre.

Outil 4 : Échauffement et préparation aux mouvements

1. Avant l'ECPS, les candidates et candidats doivent effectuer un échauffement et une préparation aux mouvements (total de 22 à 36 min) sous la supervision d'une évaluatrice ou d'un évaluateur. Cette séance devrait comprendre :

Étapes	Durée	Exercices (séries et répétitions)
Techniques de relâchement myofascial (rouleau en mousse)	**5 à 8 min**	• Automassage des muscles adducteurs • Automassage et déplacement des ischio-jambiers • Automassage et déplacement des quadriceps • Automassage des muscles fessiers • Automassage de la bandelette de Maissiat • Automassage des tissus du tronc • Automassage de la colonne thoracique avec extension latérale
Activité légère d'aérobie	**10 à 15 min**	• 8 à 10 min de vélo stationnaire ou de jogging léger • 20 m – marche et élévation des genoux • 20 m – marche talons au fessier • 20 m – marche « Frankenstein » • 20 m – pas rapides latéraux, dans chaque direction • 20 m cariocas (croisement des pieds) dans chaque direction • 20 m – fente marchée avec rotation • 20 m – jogging progressif (3 à 5 fois)
Mouvements dynamiques	Mouvements dynamiques **(5 à 8 min)** correspondant aux mouvements types de l'ECPS Conseiller à la candidate ou au candidat d'effectuer ces mouvements de manière fluide et contrôlée, en utilisant toute l'amplitude de mouvement et la technique appropriée.	• 8 demi-ponts (relevés de bassin au sol) • 8 flexions de jambes et extension des jambes • 8 accroupissements prononcés • 8 extensions des muscles adducteurs (chaque côté) • 8 mobilisations des muscles adducteurs (chaque côté) • 8 spiderman avec rotation du tronc et extension du bras vers le haut (chaque côté) • 8 glissements au mur avec rétraction des omoplates • 8 circumductions sur rouleau • 8 extensions et rotations en quadrupédie • 8 circumductions du bras (chaque côté)
Recommander une autre séance d'échauffement de 2 à 5 minutes (à la discrétion de la candidate ou du candidat)		

Outil 5 : Scénarios

Le but des scénarios suivants est de fournir à l'évaluatrice ou l'évaluateur une introduction et une séance d'information normalisées à l'ECPS du COMFOSCAN.

Introduction à l'ECPS

1. *Bienvenue à l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection (ECPS). Mon nom est : _(nom)_, _(titre)_. Je serai votre [évaluatrice/évaluateur] aujourd'hui.*

Indiquez votre nom et votre titre à la candidate ou au candidat. Mentionnez également le plan d'intervention d'urgence (PIU) en vigueur dans votre établissement.

2. *L'objectif de cette ECPS est d'évaluer si vous avez la capacité physique nécessaire pour suivre la formation opérationnelle et accomplir les tâches liées à un poste au sein du Commandement – Forces d'opérations spéciales du Canada (COMFOSCAN) de manière sécuritaire et efficace.*

3. *Selon le métier précis auquel vous postulez au sein du COMFOSCAN, vous devrez accomplir une combinaison d'éléments dans le cadre de votre ECPS. Aujourd'hui, vous effectuerez les éléments suivants :*

Selon l'ECPS (et le jour) que vous administrez, n'indiquez à la candidate ou au candidat que les éléments pertinents et l'ordre dans lequel ils doivent être administrés.

ECPS	Avis d'intention propre au métier	Journée d'administration	Composantes et ordre d'administration
ECPS 1	**FOI 2 CFIS**	**Jour 1**	1. Force de préhension relative 2. Course sur 1,5 mille 3. Pompes 4. Tractions en prise pronation 5. Redressements assis 6. Flexions des jambes avec charge standard
		Jour 1 (ou 2)	7. TRBNM
ECPS 2	**OCT et FOI 2 CA OS**	**Jour 1**	2. Flexions des jambes avec charge standard 3. Tractions en prise pronation 4. Redressements assis 5. CN 20 m
		Jour 1 (ou 2)	6. TRBNM

ECPS	Avis d'intention propre au métier	Journée d'administration	Composantes et ordre d'administration
ECPS 3	**Op FS**	**Jour 1**	1. Force de préhension relative 2. Flexions des jambes avec charge standard 3. Tractions en prise pronation 4. Redressements assis 5. Pompes 6. CN 20 m
		Jour 1 (ou 2)	7. Test de natation de combat
		Jour 2 (ou 3)	8. Marche avec charge

4. *Les composantes de l'ECPS seront effectuées consécutivement, dans l'ordre indiqué ci-dessus, avec une pause de cinq (5) à huit (8) minutes entre chaque composante afin de permettre une récupération et une transition adéquates.*

5. *Avant le début de l'ECPS, vous devrez effectuer un échauffement et une préparation aux mouvements sous la supervision de l'évaluatrice ou de l'évaluateur.*

6. L'ECPS prendra fin si l'une des situations suivantes se produit :

    a. *Vous réussissez toutes les composantes comprises dans l'ECPS.*

    b. *Vous choisissez de ne pas continuer pour des raisons de fatigue, de douleur, de blessures, etc.*

    c. *Vous atteignez le nombre de fautes ou d'avertissements indiqué dans le protocole de la composante en question, ce qui entraîne la fin de la composante sans que vous ayez atteint la norme minimale de performance.*

    d. *Je m'inquiète de votre bien-être en raison de signes immédiats de détresse grave.*

    e. *Un incident physique se produit et la candidate ou le candidat n'a plus la capacité physique de poursuivre.*

7. *Vous pouvez choisir de vous retirer de l'évaluation à tout moment; toutefois, il est à noter que cela entraînera une mention d'échec à l'ECPS.*

8. *Avez-vous des questions?*

Répondre à toutes les questions qui vous sont posées, dans la mesure de vos capacités.

Explication et démonstration des composantes

9. *Avant de terminer l'échauffement et la préparation aux mouvements, nous passerons en revue l'explication et la démonstration de chaque composante pertinente pour votre ECPS.*

Force de préhension relative

10. *La composante de la force de préhension relative permet de mesurer la force musculaire des membres supérieurs requise pour remplir efficacement et en toute sécurité les fonctions particulières et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.*

11. *Le résultat de la force de préhension relative est calculé en fonction d'un rapport, à savoir la force de préhension combinée (gauche et droite) divisée par la masse corporelle totale +20 kg. L'ajout de 20 kg tient compte de la charge minimale de l'équipement essentiel à la mission (MEG) portée durant la formation spécialisée et pour remplir les fonctions particulières du COMFOSCAN.*

12. *Par conséquent, la première étape de la composante de force de préhension relative consiste à être pesé à 0,1 kg près, vêtu de la tenue de sport de votre choix et de chaussures de course.*

13. *Ensuite, pour les résultats de la force de préhension relative, vous devrez :*

    a. *vous tenir debout, les pieds à plat sur le sol et écartés de la largeur des épaules;*

    b. *fléchir le bras à un angle de 90°;*

    c. *placer l'avant-bras en position neutre (le pouce vers le haut), le poignet à angle droit;*

    d. *faire une légère rotation interne de l'épaule, de sorte que le dynamomètre JAMAR soit vertical et directement devant la ligne médiane du corps.*

Démontrer la position correcte pour la force de préhension relative.

14. *Vous devrez exercer une force en serrant la poignée avec un effort maximal d'un seul coup.*

15. *Nous prendrons les résultats obtenus pour chaque main et vous aurez droit à deux essais par main.*

16. *Vous aurez droit à une pause d'une minute entre les essais pour chaque main.*

17. *Nous inscrirons le meilleur résultat obtenu pour la main droite et le meilleur résultat obtenu pour la main gauche, et consignerons la somme des deux résultats sur le formulaire.*

18. *Vous pouvez vous frotter les mains avec de la craie aux fins de l'évaluation, au besoin.*

19. *Seule la technique correcte comptera.*

20. *La norme minimale de performance pour cette composante pour l'ensemble des évaluations est de ≥ 1,00 une fois calculée.*

21. *Avez-vous des questions?*

Répondre à toutes les questions qui vous sont posées, dans la mesure de vos capacités.

Flexions des jambes avec charge standard

22. *La composante de flexion de jambes avec charge standard permet de mesurer la force et l'endurance musculaires des membres inférieurs qui sont requises pour remplir efficacement et en toute sécurité les fonctions particulières et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.*

23. *En plus de la séance d'échauffement et de préparation aux mouvements (décrite plus haut), avant le début des flexions de jambes avec charge standard, vous devrez faire de 8 à 10 répétitions de flexion de jambes avec charge standard avec une barre olympique sans disques, à un rythme adéquat.*

    a. *Au cours de cet échauffement particulier, nous passerons en revue trois (3) points importants du protocole :*

        i. *Détermination de l'angle de 90° de l'axe de rotation du genou : je vous demanderai de vous accroupir jusqu'à atteindre un angle de 90° de l'axe de rotation du genou, que je vérifierai à l'aide d'un goniomètre. Cette mesure vous fournira un retour kinesthésique sur la profondeur correcte de la flexion de jambes pour l'évaluation.*

        ii. *Familiarisation avec la cadence/la synchronisation du mouvement : Je vous demanderai de vous accroupir de façon répétée au rythme du métronome, réglé à 42 b·min-1. Cette pratique vous permettra de vous familiariser avec la cadence du mouvement avant de commencer la flexion de jambes avec charge standard.*

        iii. *Technique d'accroupissement sécuritaire : J'évaluerai aussi votre technique d'accroupissement et vous conseillerai sur les points à surveiller pour éviter les blessures..*

Démontrer les trois (3) points importants du protocole de flexion de jambes avec charge standard en effectuant au moins trois (3) répétitions avec une barre sans charge.

24. *Une fois l'échauffement propre à l'exercice terminé, nous chargerons la barre olympique pour atteindre 72 kg.*

25. *Vous effectuerez ensuite autant de répétitions que possible en veillant à effectuer les flexions de jambes dans la pleine amplitude du mouvement (90° de l'axe de rotation du genou et en position debout complètement droite), en suivant la cadence dictée par le métronome (42 b·min^{-1}). Les répétitions doivent être effectuées de manière continue, sans interruption.*

26. *Le non-respect du protocole donnera lieu à la mention « pas de répétition » et vous aurez la possibilité de vous corriger sans pause ni interruption.*

27. *Une interruption mettra fin à cette composante, et seules les répétitions correctes seront comptées. Je compterai chaque répétition à voix haute.*

28. *La norme minimale de performance pour la flexion de jambes pour toutes les ECPS est de ≥ 11.*

29. *Avez-vous des questions?*

Répondre à toutes les questions qui vous sont posées, dans la mesure de vos capacités.

Tractions en prise pronation

30. *La composante des tractions en prise pronation permet de mesurer la force et l'endurance musculaires des membres supérieurs qui sont requises pour remplir efficacement et en toute sécurité les fonctions particulières et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.*

31. *Pour cette composante, vous devrez saisir la barre de traction en prise pronation (paumes tournées vers l'extérieur), les mains écartées à la largeur des épaules et les jambes croisées et fléchies au niveau des genoux.*

32. *En commençant en position allongée (bras complètement allongés), vous devrez vous hisser jusqu'à ce votre menton dépasse la barre.*

33. *Lorsque votre menton est au-dessus de la barre, vous redescendrez en gardant le contrôle du mouvement, jusqu'à ce que vos bras soient complètement allongés.*

34. *Vous devrez effectuer autant de répétitions que possible de manière continue (sans pause ni interruption).*

35. *Le non-respect du protocole donnera lieu à la mention « pas de répétition » et vous aurez la possibilité de vous corriger sans pause ni interruption.*

36. *Toute pause ou interruption du mouvement continu entraînera la fin de cette composante.*

37. *Je compterai chaque répétition à voix haute et j'inscrirai le nombre de tractions correctes effectuées de manière continue.*

Démontrer au moins trois (3) répétitions complètes des tractions en prise pronation, exécutées en adoptant la bonne technique.

38. *La norme minimale de performance pour les tractions en prise pronation pour toutes les ECPS est de ≥ 5.*

39. *Avez-vous des questions?*

Répondre à toutes les questions qui vous sont posées, dans la mesure de vos capacités.

Redressements assis

40. *La composante des redressements assis permet de mesurer la force et l'endurance musculaires des abdominaux qui sont requises pour remplir efficacement et en toute sécurité des fonctions particulières et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.*

41. *Pour cette composante, vous devrez vous allonger en position couchée sur le tapis, les pieds à plat sur le sol, écartés de la largeur des épaules, et les genoux fléchis à un angle de 90° de l'axe de rotation du genou, mesuré à l'aide d'un goniomètre.*

42. *Je (ou une autre personne) vous tiendrai les chevilles pour m'assurer que vos talons restent en contact avec le tapis.*

43. *Vous placerez ensuite vos mains de chaque côté de la tête et vous devrez les garder en contact avec votre tête en tout temps.*

44. *Les coudes doivent pointer vers les genoux pendant toute la durée de La composante.*

45. *Vous devez vous asseoir sur le tapis jusqu'à ce que vos coudes touchent le dessus des genoux, puis revenez à la position initiale. Il est important de noter si les deux omoplates touchent le tapis entre chaque répétition.*

46. *Chaque fois que les coudes touchent aux genoux compte comme une répétition.*

47. *Une fois que vous serez en position, je vous demanderai de vous tenir prêt (« en position ») avant de démarrer le chronométrage. Au signal « allez-y », j'amorcerai le chronométrage (1 min) et vous commencerez à faire des redressements assis.*

48. *Vous devez exécuter autant de répétitions que possible pendant une (1) minute.*

49. *Le non-respect du protocole donnera lieu à la mention « pas de répétition ». Vous pouvez vous arrêter et vous reposer en tout temps.*

50. *Je compterai chaque répétition à voix haute et inscrirai le nombre de redressements assis corrects effectués de manière continue.*

Démontrer au moins trois (3) répétitions complètes des redressements assis, exécutés en adoptant la bonne technique.

51. *La norme minimale de performance pour les redressements pour toutes les ECPS est de : ≥40 pendant une minute.*

52. *Avez-vous des questions?*

Répondre à toutes les questions qui vous sont posées, dans la mesure de vos capacités.

Pompes

Cette composante ne s'applique qu'à l'ECPS 1 et 3.

53. *La composante des pompes permet de mesurer la force et l'endurance musculaires des membres supérieurs qui sont requises pour remplir efficacement et en toute sécurité des fonctions particulières et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.*

54. *Pour cette composante, vous devrez vous allonger en position couchée sur le ventre, les paumes sur le sol, les mains écartées de la largeur des épaules et les doigts pointés vers l'avant.*

55. *Une fois vos mains sont dans la bonne position, vous passerez en position haute (bras complètement tendus), en veillant à garder le dos droit, les talons joints et la tête relevée.*

56. *Une fois dans la bonne position, l'évaluation débute.*

57. *Vous descendrez ensuite jusqu'à ce que vos bras forment un angle de 90°, de façon à ce que vos coudes, vos bras et vos épaules soient alignés.*

58. *Une fois dans la position basse correcte, vous vous propulserez vers le haut (bras complètement tendus) tout en gardant le dos droit, les talons joints et la tête relevée.*

59. *Vous devrez effectuer autant de répétitions que possible de manière continue (sans pause ni interruption).*

60. *Le non-respect du protocole donnera lieu à la mention « pas de répétition » et vous aurez la possibilité de vous corriger sans pause ni interruption. Toute pause ou interruption du mouvement continu entraînera la fin de cette composante.*

61. *Vous devriez éviter de retenir votre respiration pendant cet exercice.*

62. *Je compterai chaque répétition à voix haute et inscrirai le nombre de pompes correctes effectuées de manière continue.I will count each repetition out loud, and I will record the number of correct sit-ups completed during the minute.*

Démontrer au moins trois (3) répétitions complètes des pompes, exécutées en adoptant la bonne technique.

63. *La norme minimale de performance pour les pompes pour toutes les ECPS est de ≥ 40.*

64. *Avez-vous des questions?*

Répondre à toutes les questions qui vous sont posées, dans la mesure de vos capacités.

Course-navette sur 20 m

Cette composante ne s'applique qu'à l'ECPS 2 et 3.

65. *La composante de la CN 20 m permet de mesurer la capacité aérobie requise pour remplir efficacement et en toute sécurité des fonctions particulières et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.*

66. *Pour cette composante, vous devrez vous aligner directement derrière la ligne de départ de 20 m.*

Identifier clairement la ligne de départ, les lignes de 19 m et la ligne d'arrivée de 20 m.

67. *Une fois que vous serez en position, je démarrerai l'enregistrement sonore de la CN 20 m et je réglerai le volume au besoin pour que tout le monde l'entende clairement.*

68. *Au premier signal de l'enregistrement sonore, vous commencerez à courir vers la ligne opposée du parcours de 20 m avant le prochain signal sonore.*

69. *La ligne des 20 m est considérée comme atteinte dès que vous entrez en contact avec celle-ci. Il n'est pas nécessaire de l'avoir complètement franchie.*

Démontrer la course à partir de la ligne de départ jusqu'à l'autre ligne et le contact avec celle-ci.

Démontrer la différence entre toucher la ligne et la franchir avec votre corps.

70. *En changeant de direction, vous devez pivoter et tourner en ligne droite, aucun demi-tour n'est autorisé.*

Démontrer la différence entre un demi-tour et un virage en ligne droite.

71. *Pendant le test, si vous n'avez pas atteint la ligne des 19 m (d'un côté ou de l'autre) lorsque le signal retentit, vous serez informé que votre test est terminé et vous pourrez cesser de courir.*

72. *Toutefois, pendant le test, si vous vous trouvez entre la ligne des 19 m et la ligne des 20 m (de chaque côté) lorsque le signal retentit, vous recevrez un avertissement.*

Démontrer comment vous communiquerez l'avertissement (p. ex. à voix haute « AVERTISSEMENT - [nom de famille de la personne] »).

73. *Vous pouvez accumuler un nombre illimité d'avertissements à la condition de ne pas en recevoir deux (2) consécutifs. Si vous recevez deux (2) avertissements consécutifs, vous serez informé que votre test est terminé et vous pourrez cesser de courir.*

74. *S'il est évident que vous essayez de « déjouer le système » avec les avertissements, je vous informerai que votre test est terminé et vous pourrez cesser de courir.*

75. *J'enregistrerai le dernier niveau atteint sur l'enregistrement audio de la CN 20 m sur votre formulaire.*

76. Une fois votre test terminé, il est important de :

    a. *récupérer correctement en laissant votre fréquence cardiaque diminuer progressivement.*

Indiquer l'endroit où les candidates ou candidats peuvent récupérer et comment, en fonction de vos installations.

    b. *Restez dans la zone de test où les évaluatrices ou évaluateurs peuvent vous voir à tout moment.*

        i. *Si vous devez quitter la zone, veuillez en informer une évaluatrice ou un évaluateur.*

77. Les normes minimales de performance pour cette composante pour toutes les ECPS sont les suivantes :

a. *Pour l'ECPS 2 : ≥ niveau 8.0*

b. *Pour l'ECPS 3 : ≥ niveau 9.0*

78. Avez-vous des questions?

Répondez à toutes les questions qui vous sont posées, dans la mesure de vos capacités.

Course de 1,5 mille

Cette composante ne s'applique qu'à l'ECPS 1.

79. *La course de 1,5 mille permet de mesurer la capacité aérobie requise pour remplir efficacement et en toute sécurité des fonctions particulières du COMFOSCAN et en suivre la formation spécialisée.*

80. *Pour cette composante, vous devrez courir 1,5 mille en suivant le parcours indiqué.*

Indiquer clairement le parcours de 1,5 mille, son point de départ et son point d'arrivée, ainsi que le nombre de tours pour parcourir la distance de 1,5 mile, au besoin.

81. *Vous commencerez votre course de 1,5 mille à mon signal : « En position, en position, allez-y ».*

82. *Vous devez courir la distance aussi vite que possible. Vous pouvez prendre une pause à tout moment, mais le chronométrage ne sera pas interrompu.*

83. *J'enregistrerai le temps total sur votre formulaire.*

84. *Une fois votre test terminé, il est important de :*

    a. *Récupérer correctement en laissant votre fréquence cardiaque diminuer progressivement.*

Indiquer où les candidates ou candidats peuvent récupérer et comment, en fonction de vos installations.

    b. *Restez dans la zone de test où les évaluatrices ou évaluateurs peuvent vous voir à tout moment.*

        i. *Si vous devez quitter la zone, veuillez en informer une évaluatrice ou un évaluateur.*

85. *La norme minimale de performance pour cette composante est de 1,5 mille en 9 min 45 s ou moins (≤ 9 min 45 s). Si vous dépassez la norme de performance, je vous en informerai pendant votre course.*

86. *Avez-vous des questions?.*

Répondre à toutes les questions qui vous sont posées, dans la mesure de vos capacités.

Test de natation de combat

Cette composante ne s'applique qu'à l'ECPS 3.

87. *La composante du test de natation de combat a été conçue de façon à ce que vous puissiez nager sur une courte distance avec votre attirail de combat durant des opérations amphibies, ce qui pourrait arriver dans le cadre de la formation spécialisée et de l'exécution des fonctions du COMFOSCAN.*

88. *Avant l'évaluation du test de natation de combat, vous aurez l'occasion de vous habituer à être dans l'eau en portant une chemise de combat, un pantalon de combat et des bottes de combat, et en tenant une réplique d'un fusil C-7.*

89. *Pour la familiarisation, vous aurez la possibilité d'entrer dans la partie peu profonde de la piscine et d'essayer différents styles de nage.*

90. *Une fois la période de familiarisation terminée, je vous demanderai de sortir de la piscine et de vous rendre dans la partie profonde.*

91. *Pour cette composante, vous ne serez autorisé à porter que votre réplique de fusil C-7 et vous ne pourrez pas utiliser aucun autre dispositif de flottaison.*

92. *Une fois en position sur le bord de la piscine, à l'endroit le plus profond, vous attendrez mon signal « en position, allez-y », puis vous sauterez dans l'eau les pieds devant.*

Démontrer la position que le corps doit adopter à l'immersion dans l'eau.

93. *Vous devrez remonter à la surface de l'eau à la verticale et nager sur une distance totale de 25 m, en utilisant n'importe quel style de propulsion.*

Démontrer et renforcer la position verticale du corps lors de la remontée à la surface.

94. *Vous nagerez dans un sens jusqu'à atteindre la marque des 12,5 m, puis vous ferez demi-tour et nagerez jusqu'au bord de la piscine (12,5 m), sans limite de temps.*

Identifier clairement les marques des 12,5 m (points de départ et de demi-tour).

95. *Vous ne devez pas toucher le fond ni les parois de la piscine. Il est aussi strictement interdit de marcher au fond de la piscine.*

    i. *Si vous touchez le fond ou les côtés de la piscine pour quelque raison que ce soit, votre test sera terminé et on vous demandera de sortir de la piscine en toute sécurité.*

96. *Si vous laissez tomber votre fusil dans la piscine :*

    i. *et s'il est clair que vous ne l'avez pas laissé tomber intentionnellement ou en raison d'une fatigue importante, vous pouvez le récupérer si la profondeur de la piscine permet de le faire en toute sécurité et continuer à effectuer vos 25 m.*

    ii. *et qu'il est clair que vous ne l'avez pas laissé tomber intentionnellement ou en raison d'une fatigue importante, mais que la profondeur de la*

piscine ne permet pas de récupérer le fusil en toute sécurité, vous devrez reprendre le test à partir du début. Vous ne pouvez échapper votre fusil qu'une seule fois (1), car une deuxième (2) fois mettrait fin à votre test et se conclurait par un échec.

97. *La norme de performance pour cette composante est de réussir le test de natation de combat.*

98. *Avez-vous des questions?*

Répondre à toutes les questions qui vous sont posées, dans la mesure de vos capacités.

Test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires

Cette composante ne s'applique qu'à l'ECPS 1 et 2.

Utiliser l'outil 1 : Scénarios, tels que décrits dans le Manuel d'instructions du TRBNM.

99. *La norme de performance pour cette composante est de réussir le test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires (TRBNM).*

100. *Avez-vous des questions?*

Répondre à toutes les questions qui vous sont posées, dans la mesure de vos capacités.

Marche avec charge

Cette composante ne s'applique qu'à l'ECPS 3.

101. *Le but de la Marche avec charge dans le cadre de l'ECPS est d'évaluer votre capacité à porter une charge, conformément à la formation spécialisée du COMFOSCAN et aux tâches essentielles du poste.*

102. *La Marche avec charge est un parcours de 12 km balisé par des cônes, que vous devez suivre pour atteindre la norme.*

Décrier toute particularité de votre parcours afin que l'itinéraire soit clair.

103. *Avant le début de la marche, nous vérifierons que la charge totale de votre sac à dos s'élève à 35 kg (±1 kg) et que le poids ne comprend pas de produits consommables, comme de l'eau.*

104. *Pour vérifier le poids, on vous demandera de monter sur un pèse-personne sans le sac à dos. J'inscrirai votre poids sans le sac à dos.*

105. *Vous descendrez ensuite du pèse-personne, ramasserez votre sac à dos et remonterez sur le pèse-personne. J'inscrirai alors votre poids total avec le sac à dos.*

106. *S'il est déterminé que le poids total de votre sac à dos ne s'élève pas à 35 kg (±1 kg), vous devrez l'ajuster en conséquence, en ajoutant ou en enlevant du poids, après quoi vous répéterez le processus de pesée.*

107. *Une fois que j'aurai déterminé que le poids total de votre sac à dos s'élève à*

35 kg (±1 kg), vous enfilerez le sac et vous vous préparerez à entreprendre la Marche avec charge.

108. Vous commencerez l'évaluation en vous tenant debout derrière la ligne de départ, que les cônes délimitent.

109. Au signal « en position, allez-y », le chronométrage sera amorcé et vous parcourrez la distance de 12 km aussi rapidement que vous le désirez, jusqu'à la ligne d'arrivée (délimitée par les cônes).

110. Assurez-vous d'avoir de l'eau potable à votre disposition pendant toute la durée de l'évaluation.

111. Une fois que vous aurez complètement franchi la ligne d'arrivée, votre résultat sera enregistré et vous pourrez retirer votre équipement.

112. Il est conseillé de continuer à marcher après la Marche avec charge afin de réduire progressivement votre fréquence cardiaque.

113. Instructions supplémentaires sur la Marche avec charge :

a. Vous pouvez vous déplacer aussi rapidement que vous le souhaitez durant la Marche avec charge, mais vous ne devez pas courir, ce qui signifie qu'au moins un pied doit rester en contact avec le sol en tout temps. Vous pouvez toutefois « traîner le pas » (de l'anglais « shuffle »). Si vous courez, je vous demanderai de vous arrêter complètement (« STOP ») et vous laisserai continuer (« GO ») une fois que vous vous serez complètement arrêté. Le chronométrage de votre performance ne sera pas interrompu.

b. Vous pouvez vous reposer n'importe quand au cours de la marche. La durée de ces pauses fera toutefois partie du temps total de votre résultat à la Marche avec charge.

c. Si vous renversez ou heurtez un cône au départ ou à l'arrivée, replacez-le au bon endroit avant de continuer.

114. La norme de performance pour cette composante consiste à terminer la Marche avec charge de 12 km en 2 h24 ou moins (≤2 h 24).

114. Des questions?

Répondre à toutes les questions qui vous sont posées, dans la mesure de vos capacités.

COMFOSCAN Évaluation de condition physique en vue de la sélection - Guide de référence rapide*

Titre de référence officiel	Example d'avis d'intention (AI)	1 Force de préhension relative *(Score)*	2 Flexions des jambes avec charge standard *(Réps)*	3 Tractions en prise pronation *(Réps)*	4 Redressements assis *(Réps)*	5 Pompes *(Réps)*	6 Course-navette sur 20 m *(Niveau)*	7 Course de 1,5 mille *(Temps)*	8 Test de natation de combat	9 Test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires	10 Marche avec charge *(Temps)*
COMFOSCAN ECP 1 *(Ordre = 1, 7, 5, 3, 4, 2 +9)*	FOI 2 CFIS	≥ 1.00	≥ 11	≥ 5	≥ 40	≥ 40	s.o.	≤09m: 45s	s.o.	Yes	s.o.
COMFOSCAN ECP 2 *(Ordre = 1-4, 6 + 9)*	OCT // FOI 2 CA OS					s.o.	≥ 8.0	s.o.	s.o.	Yes	s.o.
COMFOSCAN ECP 3 *(Ordre = 1-6 + 8 + 10)*	Opérateur FS					≥ 40	≥ 9.0	s.o.	Yes	s.o.	≤2h:24

WE WILL FIND A WAY
CANSOFCOM COMFOSCAN
NOUS TROUVERONS UN MOYEN

*Ce tableau est présenté à titre de conseils généraux uniquement et ne constitue pas les détails officiels de chaque ECPS applicable du COMFOSCAN, car celles-ci sont susceptibles d'être modifiées. Veillez à toujours consulter les CANFORGEN officiels et le Manuel d'instructions des ECPS du COMFOSCAN pour connaitre les détails relatifs a l'application, la norme, l'orde d'administration et aux autres détails de chaque ECPS.

PF2
HPR D
R DPH

Outil 7 : Information préliminaire pour les candidates et candidats à l'ECPS

Information à envoyer à la candidate ou au candidat, idéalement lors de la prise de rendez-vous pour l'évaluation, et obligatoirement au moins 48 heures avant l'évaluation.

Madame, Monsieur,

Si vous recevez cette communication, c'est que vous êtes convoqué à une évaluation de la condition physique en vue de la sélection (ECPS) dans le cadre du processus de recrutement du Commandement – Forces des opérations spéciales du Canada (COMFOSCAN). Veuillez-vous assurer de respecter les directives suivantes :

Vous devez vous abstenir de :

- *faire de l'exercice au moins six (6) heures avant l'évaluation;*
- *consommer de l'alcool au moins six (6) heures avant l'évaluation;*
- *manger, fumer, mâcher du tabac sans fumée ou prendre des stimulants (thé, café, boissons énergisantes, médicaments, etc.) au moins deux (2) heures avant l'évaluation.*

Le non-respect des instructions ci-dessus n'entraîne pas nécessairement le report de l'ECPS, mais peut avoir une incidence négative sur vos résultats.

Vous devez apporter tout l'équipement nécessaire à l'ECPS et vous vêtir de façon appropriée. Selon l'ECPS auquel vous êtes inscrit, vous devez apporter les vêtements et l'équipement suivants. Vous trouverez également la liste du matériel fourni par le personnel de conditionnement physique des PSP pour l'ECPS.

Tenue et équipement	*ECPS 1*	*ECPS 2*	*ECPS 3*
Toutes les ECPS	• Vêtements de conditionnement physique au choix (p. ex., short, t-shirt, etc.). • Chaussures de course (d'intérieur et/ou d'extérieur, en fonction de la composante cardiovasculaire) • Maillot de bain (à porter sous la combinaison ou la tenue de combat)		
Propre à l'ECPS	*S.O.*	*S.O.*	• Bottes généralement portées sur le terrain et offrant un bon maintien de la cheville (les bottes basses ne sont pas permises). • Pantalon et chemise de combat • Sac à dos (d'au plus 35 kg – fourni sur demande).

Tenue et équipement	*ECPS 1*	*ECPS 2*	*ECPS 3*
Équipement fourni par les PSP	• Une combinaison intégrale et un vêtement de flottaison individuel (VFI) pour le TRBNM.	• Une combinaison intégrale et un vêtement de flottaison individuel (VFI) pour le TRBNM.	• Une réplique d'un fusil C7 avec bandoulière (fournie) pour le test de natation de combat

Nous vous encourageons à fournir le plus grand effort physique possible durant toutes les composantes de l'évaluation.

À noter que la condition physique est évaluée par le personnel du Centre d'entraînement de Dwyer Hill (CEDH) et qu'elle constitue un élément important du processus de sélection. Le personnel du CEDH comparera vos résultats à l'ECPS à ceux des autres candidates et candidats. Les candidates et candidats qui satisfont aux normes minimales de performance de l'ECPS ne seront pas en concurrence avec les autres candidates et candidats pendant le processus de sélection. Les composantes particulières et l'ordre d'administration de chaque ECPS ainsi que leurs normes minimales de performance respectives sont les suivants :

Titre de référence officiel	*Exemple d'avis d'intention (AI)*	*1 Force de préhension relative (résultat)*	*2 Flexions des jambes avec charge standard (répétit.)*	*3 Tractions en prise pronation (répétit.)*	*4 Redressements assis (répétit.)*	*5 Pompes (répétit.)*	*6 Course navette sur 20 m (niveau)*	*7 Course de 1,5 mille (temps)*	*8 Test de natation de combat*	*9 TRBNM*	*10 Marche avec charge (temps)*
ECPS 1 *(Ordre = 1, 7, 5, 3, 4, 2 + 9)*	*FOI 2 CFIS*	*≥ 1.00*	*≥ 11*	*≥ 5*	*≥ 40*	*≥ 40*	*S.O.*	*≤09m:45s*	*S.O.*	*Oui*	*S.O.*
ECPS 2 *(Ordre = 1–4, 6 + 9)*	*OCT // FOI 2 CA OS*					*S.O.*	*≥ 8.0*	*S.O.*	*S.O.*	*Oui*	*S.O.*
ECPS 3 *(Ordre = 1–6 + 8 + 10)*	*Op FS*					*≥ 40*	*≥ 9.0*	*S.O.*	*Oui*	*S.O.*	*≤2h:24*

Si vous avez des questions à propos de votre évaluation ou pour plus de détails, n'hésitez pas à communiquer avec les membres du personnel du conditionnement physique des PSP de votre localité.

NB: Les membres souffrant d'une affection médicale chronique ou récurrente nécessitant le port d'une orthèse pour l'évaluation peuvent présenter une note de disposition médicale (MDN) ou contrainte à l'emploi pour raisons médicales (CERM) indiquant le dispositif approuvé. Le renouvellement annuel de ces documents n'est pas nécessaire, sauf en cas de changement de l'état de santé.

Votre équipe du conditionnement physique des PSP

Outil 8 : Instructions pour le chargement et l'ajustement du sac à dos avec charge

Ajustement de la ceinture au niveau des hanches

1. Trouvez la crête de l'os iliaque (la partie supérieure du point le plus proéminent de l'os de la hanche) et mesurez le tour de taille à ce niveau.

2. Lorsque la ceinture au niveau des hanches est bien centrée et serrée sur l'os de la hanche, les extrémités des coussins devraient descendre au moins huit (8) cm plus bas que la crête de la hanche.

Ajustement des courroies d'épaule

3. Les courroies d'épaule doivent épouser parfaitement l'épaule et être en contact avec celle-ci sur toute la surface du coussin de la courroie.

4. La boucle d'ajustement située à l'extrémité inférieure de la courroie d'épaule devrait être placée à peu près au centre de l'aisselle.



Figure A : Ajustement des courroies

Réglage de l'angle de la ceinture de hanche

5. Ajustez l'angle auquel la sangle de 2 po ressort devant les coussins. La plupart des femmes (image de gauche) ont besoin d'un angle plus prononcé que les hommes (image de droite) – l'angle auquel la ceinture repose sur les hanches.



Figure B : Angle de la ceinture de hanche

Réglage de la hauteur de la charge

6. Les courroies de soutien de la charge visent à relever légèrement les courroies d'épaule des épaules afin que le sac ne soit pas appuyé sur le dos.

7. L'angle idéal des courroies de soutien de la charge est de 45o; toutefois, un angle de 30 à 60o est acceptable.

8. Une tension minimale est nécessaire afin que chaque courroie fasse son travail si le sac à dos est correctement ajusté.



Figure C : Hauteur de la charge

Réglage du stabilisateur de charge

9. Réduit le mouvement de la charge en resserrant au maximum la courroie illustrée ci-dessus.



Figure D : Stabilisateur de charge

Répartition de la charge

10. Matériel :

    a. Six (6) briques de béton ou d'argile de 3 kg ou un sac de sable de 20 kg

    b. Cinq (5) disques de 2,5 kg chacun

    c. Serviettes (environ 10 petites)

    d. Petits sacs de sable scellables

11. Technique :

    a. Placer une couverture enroulée dans le compartiment du sac de couchage du sac à dos en laissant ouvert le fermoir séparable. Remplir le compartiment le plus possible.

    b. Enrouler chaque brique dans une serviette et les empiler dans le compartiment principal du sac à dos (deux rangées de trois briques), ou insérer un sac de sable de 20 kg.

    c. Placer les autres serviettes autour des briques pour les rembourrer et les stabiliser.

    d. Placer une autre serviette enroulée dans la partie supérieure du sac pour en remplir tout l'espace.

12. Vérifier le poids du sac à dos pour vous assurer qu'il pèse 35 (+/-1) kg.

    a. Si le sac à dos est trop léger, remplir un petit sac scellable de sable et le placer dans le compartiment principal du sac à dos. Cette méthode permet d'apporter de légers ajustements au poids du sac à dos pour qu'il atteigne exactement 35 (+/-1) kg.

    b. Si le sac à dos est trop lourd, retirer une serviette et se servir de petits sacs scellables pour amener le poids à 35 (+/-1) kg..



Figure E : Répartition de la charge

Outil 9 : Protocoles de préparation aux situations d'urgence et de refroidissement immédiat

1. Si un coup de chaleur lié à l'effort survient pendant une ECPS, il est essentiel de mettre en oeuvre immédiatement des mesures de refroidissement sur place. La méthode de référence est l'immersion dans de l'eau glacée (température de l'eau < 10 °C), qui permet le refroidissement le plus rapide, ou l'application de serviettes imbibées d'eau froide sur le torse, la tête et les membres. Selon DOAD 5021-2 Thermostress, « Les membres des FAC et les employés du MDN qui présentent des signes ou des symptômes de thermostress doivent être retirés sans délai de toute activité physique ardue. Il faut leur fournir les premiers soins et, s'il y a lieu, des soins médicaux. » (MDN, 2023).

    a. Surveillance de la température centrale : La thermométrie rectale est la méthode privilégiée pour évaluer avec précision la température centrale du corps, essentielle pour déterminer quand cesser le refroidissement. Si la température centrale dépasse 40 °C, la personne doit être refroidie immédiatement jusqu'à ce qu'elle atteigne 38,6 °C afin de minimiser les complications pour la santé (Casa et coll., 2015).

    b. Durées de refroidissement recommandées sans accès à la température rectale : sur le terrain, lorsque la température rectale ne peut être mesurée, respectez les durées d'immersion en fonction de la température de l'eau afin de prévenir l'hypothermie post-refroidissement :

        i. Température de l'eau ≤ 9 °C = durée d'immersion de 11 à 12 minutes

        ii. Température de l'eau 10-26 °C = durée d'immersion de 18 à 19 minutes.

        Ces durées se sont avérées efficaces pour refroidir plus de 90 % des patients dont la température centrale initiale était comprise entre 39,5 et 42,8 °C[3].

    c. Autres méthodes de refroidissement : Si l'immersion dans l'eau n'est pas possible, envisagez d'appliquer en alternance des serviettes imbibées d'eau froide ou d'asperger continuellement le corps avec de l'eau froide. Dans les environnements très humides, le refroidissement par évaporation (ventilateurs combinés à une brumisation d'eau) peut être moins efficace et doit être complété par des méthodes de refroidissement par conduction lorsque possible.

    d. Surveillance continue : Après le refroidissement initial, continuez à surveiller étroitement la température centrale et les signes vitaux de la personne, afin d'assurer sa sécurité pendant la récupération ou le transport. Consultez l'instruction 4440-16 du Groupe des services de santé des Forces canadiennes

        (Gp Svc S FC) pour obtenir des directives détaillées sur les soins et la surveillance après le refroidissement[4].

[3] Flouris et coll., 2023.
[4] DND, 2023.





ACRONYMES ET ABRÉVIATIONS

A

avis d'intention
AI 5, 60

B

battements par minute
b-min-1 ..... 15, 41

bureaux de première responsabilité
BPR 8

C

capitaines d'armes des opérations spéciales
CA OS 1, 3

Centre d'entraînement de Dwyer Hill
CEDH 60

combattantes et combattants de la force d'intervention spéciale
CFIS 1, 3

commandant
cmdt 3, 8

Commandant du Commandement du personnel militaire
cmdt du COMPERSMIL 8

Commandement – Forces d'opérations spéciales du Canada
COMFOSCAN 1, 3

course-navette sur 20 mètres
CN20m 1

D

Deuxième Force opérationnelle interarmées
FOI2 1

Direction des programmes
DProg 1, 8

E

équipement essentiel à la mission
ÉEM 4, 48

évaluations de la condition physique en vue de la sélection
ECPS 1, 3

G

gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs
Gest CPSL 1, 8

Groupe des services de santé des Forces canadiennes
Gp SVc S FC 64

I

instructions permanentes d'opération
IOP 11

L

L'Unité interarmées d'intervention du Canada
UIIC 1

M

messages généraux des Forces canadiennes
CANFORGEN 6

O

opérateurs et opératrices d'incident chimique, biologique, radiologique et nucléaire
CBRN 1

opératrices et opérateurs de collecte technique
OCT 1, 3

opératrices et opérateurs des Forces spéciales
Op FS 3

P

période active des affectations
PAA 6

Programmes de soutien du personnel
PSP 1, 6, 8, 69

R

Réseau étendu de la Défense
RED 8

S

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes
SBMFC 1, 8, 69

T

Test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires
TRBNM 5, 16, 31, 56

U

Universalité du service
U du S 8, 69

W

Wet Bulb Globe Temperature
WBGT 10





REFERENCES

American College of Sports Medicine. « ACSM Expert Consensus Statement on Exertional Heat Illness: Recognition, Management, and Return to Activity », Current Sports Medicine Reports, 22(4), 2023, p. 134–149.

American Conference of Governmental Industrial Hygienists. « Threshold Limit Values (TLVs) and Biological Exposure Indices (BEIs) », ACGIH, 2023.

Groupe des Services de santé des Forces canadiennes. « Instruction 4440-16, Programme de surveillance des dangers physiques », Canada.ca, Gouvernement du Canada, 2023.

Société canadienne de physiologie de l'exercice SPAP-SCPE : La santé par la pratique d'activité physique, Ottawa (Canada), 2013.

COMFOSCAN. Course-navette sur 20 mètres [audio MP3], 2024. Tiré du lien suivant : https://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/evalutations-de-conditionnement-physique/tests-formation-emplois-militaires-specialises/forces-operations-speciales

Casa, D. J., DeMartini, J. K., Bergeron, M. F., et coll. « National Athletic Trainers' Association Position Statement: Exertional Heat Illnesses », Journal of Athletic Training, 50(9), 2015, p. 986–1000. doi:10.4085/1062-6050-50.9.07

Ministère de la Défense nationale. « DOAD 2007-1, Programme de sécurité générale », Canada.ca, gouvernement du Canada, 2017.

Ministère de la Défense nationale. « DOAD 5009-1, Vérification de l'état de préparation du personnel aux fins de sélection », Canada.ca, gouvernement du Canada, 2017.

Ministère de la Défense nationale. « DOAD 5023-0, Universalité du service », Canada.ca, gouvernement du Canada, 2018.

Ministère de la Défense nationale. « DOAD 5045-0, Programmes de soutien du personnel des Forces canadiennes, Canada.ca, gouvernement du Canada, 2017.

Ministère de la Défense nationale. « DOAD 5021-2, Thermostress ». Canada.ca, gouvernement du Canada, 2023.

Flouris, A. D., Notley, S. R., Stearns, R. L., Casa, D. J. et Kenny, G. P. « Recommended water immersion duration for the field treatment of exertional heat stroke when rectal temperature is unavailable », European Journal of Applied Physiology, 2023. doi:10.1007/s00421-023-05290-5.

Heyward, V. H. « Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription », Human Kinetics, 2006.

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes. Manuel des politiques des Programmes de soutien du personnel, 2024. https://sbmfc.ca/CFMWS/media/images/documents/8.0%20About%20Us/8.4%20Policies%20and%20Publications/PSP-Policy-Manual-FR-7-nov-2022-docx.pdf