



MANUEL D'INSTRUCTIONS

ÉVALUATIONS DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DU COMMANDEMENT – FORCES D'OPÉRATIONS SPÉCIALES DU CANADA

Manuel d'instructions des évaluations de la condition physique en vue de la sélection du Commandement – Forces d'opérations spéciales du Canada

1^{re} édition, 2017

AVANT-PROPOS

1. La première édition du présent manuel d'instructions a été élaborée 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 du métier d'opérateur d'incidents chimiques, biologiques, radiologiques et nucléaires (CBRN) de l'Unité interarmées d'intervention du Canada (UIIC), ainsi que du métier d'opérateur des Forces spéciales (FS) du Régiment d'opérations spéciales du Canada (ROSC), sous la surveillance de la Direction du conditionnement physique (DCP) des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC).
3. Au **DATE**, le présent manuel d'instructions est l'unique document de référence en ce qui a trait aux ECPS du COMFOSCAN pour les métiers d'opérateur des FS et d'opérateur CBRN.
4. La DCP peut apporter des changements au présent manuel; le cas échéant, elle vous les transmettra.
5. Il est essentiel de respecter et d'appliquer à la lettre les protocoles et les instructions d'évaluation figurant dans ce manuel afin d'assurer la validité et la fiabilité des résultats.
6. Vous (l'évaluateur) devez lire les instructions et mener chaque évaluation de la façon et dans le milieu les plus sécuritaires qui soient.
7. Veuillez adresser toute question sur les protocoles ou les descriptions figurant dans ce manuel au gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs (ou au titulaire d'un **poste équivalent**) ou encore à la Direction du conditionnement physique, des sports et de la promotion de la santé, à l'adresse DFit-Cphysd@forces.gc.ca

Le directeur du conditionnement physique, des sports et de la promotion de la santé des Programmes de soutien du personnel,

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes,

Signature
Daryl Allard

DRAFT

Table des matières

CHAPITRE 1 : INTRODUCTION	1
CONTEXTE	1
GÉNÉRALITÉS	1
ECPS DE L'OPÉRATEUR CBRN	2
ECPS DE L'OPÉRATEUR DES FS.....	2
OBJET	4
RÉFÉRENCES.....	4
EXIGENCES ET RESPONSABILITÉS	4
CHAPITRE 2 : ECPS DU COMFOSCAN	7
PARTIE I : CONSIGNES PRÉALABLES À L'ÉVALUATION.....	7
CALENDRIER D'ÉVALUATION	7
INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ÉVALUATION À L'INTENTION DES MEMBRES DES FAC.....	7
RESPONSABILITÉS DE L'ÉVALUATEUR	8
CONDITIONS AMBIANTES POUR L'ÉVALUATION	8
MESURES D'URGENCE.....	9
PARTIE II : PRÉPARATION DE L'ÉVALUATION.....	10
MATÉRIEL NÉCESSAIRE À L'ECPS DU COMFOSCAN	10
ÉTALONNAGE DU MATÉRIEL.....	11
PRÉPARATION DU CENTRE D'ÉVALUATION	12
PARTIE III : INSCRIPTION	15
SÉCURITÉ DE L'INFORMATION	15
SECTION A DES FORMULAIRES DND 4368 ET 4369 – DÉTAILS DU SERVICE	15
SECTION B DES FORMULAIRES DND 4368 ET 4369 – QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE LA SANTÉ	15
PARTIE IV : ECPS DU COMFOSCAN	19
APERÇU DE L'ECPS DE L'OPÉRATEUR CBRN	19
APERÇU DE L'ECPS DE L'OPÉRATEUR DES FS	19
SÉANCE D'INFORMATION.....	20
ÉCHAUFFEMENT/ PRÉPARATION À L'ÉVALUATION	21
FIN DE L'ECPS.....	22
PROTOCOLE POUR LA FORCE RELATIVE DE PRÉHENSION	23
PROTOCOLE D'EXÉCUTION DU SQUAT AVEC CHARGE TYPE.....	25
PROTOCOLE D'EXÉCUTION DES TRACTIONNEMENTS À LA BARRE FIXE.....	28
PROTOCOLE D'EXÉCUTION DES REDRESSEMENTS ASSIS	29
PROTOCOLE D'EXÉCUTION DES EXTENSIONS DES BRAS	30
PROTOCOLE D'EXÉCUTION DE LA CN 20 M.....	30
TEST DE NATATION DE COMBAT	32
PROTOCOLE D'EXÉCUTION DE LA MARCHÉ AVEC SAC À DOS	34
PARTIE VI : RÉSULTATS DE L'ECPS ET RÉCUPÉRATION	36
SECTION C – DND 4368 – ECPS DE L'OPÉRATEUR CBRN	36
SECTION C – DND 4369 – ECPS DE L'OPÉRATEUR DES FS	39
RÉCUPÉRATION	42
PARTIE VII : COMPTE RENDU DE L'ECPS ET ATTESTATIONS D'ÉVALUATION	43
COMPTE RENDU ET RAPPORT SUR LES RÉSULTATS DE L'ECPS	43
ATTESTATION D'ÉVALUATION	43

PARTIE VIII : TRAITEMENT DE L'INFORMATION RELATIVE À L'ECPS	45
FORMULAIRES DND 4368 ET 4369	45
APPENDICE A : SYMBOLES, ACRONYMES ET ABRÉVIATIONS.....	46
OUTIL 1 : DND 4368 – FORMULAIRE DE RAPPORT DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DE L'OPÉRATEUR CBRN	48
OUTIL 2 : DND 4369 – FORMULAIRE DE RAPPORT DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DE L'OPÉRATEUR DES FS	49
OUTIL 3 : PROCÉDURES DE PRISE DE LA TENSION ARTÉRIELLE.....	50
GÉNÉRALITÉS	50
MESURE MANUELLE DE LA TENSION ARTÉRIELLE	50
MESURE AUTOMATIQUE DE LA TENSION ARTÉRIELLE :	51
RÉSULTATS DE PRISE DE LA TENSION ARTÉRIELLE	52
OUTIL 4 : TEXTES DE PRÉSENTATION DE L'ECPS.....	53
APERÇU	53
MARCHÉ AVEC SAC À DOS	53
OUTIL 5 : EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT ET DE PRÉPARATION À L'ÉVALUATION	55
GÉNÉRALITÉS	55
OUTIL 6 : INSTRUCTIONS SUPPLÉMENTAIRES POUR L'ÉCHAUFFEMENT	57
OUTIL 7 : INSTRUCTION SUPPLÉMENTAIRES POUR L'ADMINISTRATION DES SQUATS AVEC CHARGE TYPE	58
GÉNÉRALITÉS	58
OUTIL 8 : RÉFÉRENCES SUPPLÉMENTAIRES.....	59

CHAPITRE 1 : INTRODUCTION

CONTEXTE

1. 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 pour l'Unité interarmées d'intervention du Canada (UIIC) et le Régiment d'opérations spéciales du Canada (ROSC).
2. À cette fin, une ECPS et des normes connexes ont été mises au point pour les candidats au métier d'opérateur d'incidents chimiques, biologiques, radiologiques et nucléaires (CBRN) au sein de l'UIIC. Une ECPS et des normes connexes ont également été mises au point pour les candidats au métier d'opérateur des Forces spéciales (FS) au sein du ROSC.
3. L'ECPS de l'opérateur CBRN et l'ECPS de l'opérateur des FS sont le fruit de nombreuses années de recherche axées sur les exigences physiques requises pour remplir efficacement et en toute sécurité les fonctions spécifiques des unités du COMFOSCAN.
4. Le cmdt COMFOSCAN a sanctionné les ECPS et les normes connexes du COMFOSCAN le **DATES**.

GÉNÉRALITÉS

5. Les ECPS du COMFOSCAN figurant dans le présent manuel doivent être administrées aux membres des FAC par le personnel local des Programmes de soutien du personnel (PSP) chargé du conditionnement physique.
6. Seuls les membres du personnel local des PSP chargé du conditionnement physique qui sont qualifiés à titre d'évaluateurs peuvent mener les ECPS du COMFOSCAN dans ce manuel.
7. Le membre des FAC effectuera l'ECPS correspondant à l'unité du COMFOSCAN à laquelle il pose sa candidature :
 - Si le militaire désire poser sa candidature au poste d'opérateur CBRN au sein de l'UIIC, il devra se livrer à l'ECPS de l'opérateur CBRN dans le cadre du processus de demande.

- Si le militaire désire poser sa candidature au poste d'opérateur des FS au sein du ROSC, il devra se livrer à l'ECPS de l'opérateur des FS dans le cadre du processus de demande.
8. Chaque ECPS du COMFOSCAN est fondée sur une évaluation de la condition physique et des normes scientifiquement valables mises au point en fonction des exigences physiques requises pour remplir efficacement et en toute sécurité les fonctions spécifiques et suivre la formation spécialisée des unités du COMFOSCAN.

ECPS DE L'OPÉRATEUR CBRN

9. L'ECPS de l'opérateur CBRN est axée sur les mouvements types, les systèmes énergétiques et les groupes musculaires sollicités dans l'exécution des fonctions et au cours de la formation spécialisée des opérateurs CBRN.
10. Voici les cinq composantes de l'ECPS de l'opérateur CBRN :
- a. **Force relative de préhension** : mesure de la force musculaire des membres supérieurs.
 - b. **Squat avec charge type** : mesure de la force musculaire des membres inférieurs.
 - c. **Tractions à la barre fixe** : mesure de la force et de l'endurance musculaires des membres supérieurs.
 - d. **Redressements assis** : mesure de la force et de l'endurance musculaires du torse/tronc.
 - e. **Course-navette sur 20 mètres (CN 20 M)** : mesure de la capacité aérobie.
11. Les cinq composantes de l'ECPS de l'opérateur CBRN sont effectuées consécutivement, dans l'ordre, et entrecoupées de pauses d'au moins cinq minutes et d'au plus huit minutes. Ces pauses assurent une récupération adéquate et facilitent la transition d'une composante à l'autre.

ECPS DE L'OPÉRATEUR DES FS

12. L'ECPS de l'opérateur des FS est axée sur les mouvements types, les systèmes énergétiques et les groupes musculaires sollicités dans

l'exécution des fonctions et au cours de la formation spécialisée des opérateurs des FS.

13. L'ECPS de l'opérateur des FS comporte huit composantes échelonnées sur deux jours consécutifs :
 - a. **Jour 1 :**
 - i. **Force relative de préhension** : mesure de la force musculaire des membres supérieurs.
 - ii. **Squat avec charge type** : mesure de la force musculaire des membres inférieurs.
 - iii. **Tractions à la barre fixe** : mesure de la force et de l'endurance musculaires des membres supérieurs.
 - iv. **Redressements assis** : mesure de la force et de l'endurance musculaires du torse/tronc.
 - v. **Extension des bras** : mesure de la force et de l'endurance musculaires des membres supérieurs.
 - vi. **CN 20 M** : mesure de la capacité aérobie.
 - vii. **Test de natation de combat** : mesure de la capacité de nager.
 - b. **Jour 2 :**
 - i. **Marche avec sac à dos** : mesure de la condition physique nécessaire au transport de charges.
14. Les sept composantes de l'ECPS de l'opérateur des FS sont effectuées consécutivement le 1^{er} jour, dans l'ordre, et entrecoupées de pauses d'au moins cinq minutes et d'au plus huit minutes. Ces pauses assurent une récupération adéquate et facilitent la transition d'une composante à l'autre.
15. **REMARQUE** : À des fins de normalisation et pour allouer un temps de récupération adéquat, si les sept composantes de l'ECPS de l'opérateur des FS du 1^{er} jour sont effectuées le matin, la marche avec sac à dos du 2^e jour doit être effectuée le matin également. De même, si les sept composantes de l'ECPS de l'opérateur des FS du 1^{er} jour sont effectuées en après-midi, la marche avec sac à dos du 2^e jour doit être effectuée en après-midi également.

OBJET

16. Le présent manuel contient des directives et des consignes pour mener l'ECPS de l'opérateur CBRN et l'ECPS de l'opérateur des FS. Tous les membres du personnel des PSP responsables du conditionnement physique qui assurent l'administration générale de l'une ou l'autre des ECPS doivent se conformer aux instructions du manuel.

RÉFÉRENCES

17. Les ordonnances, directives et publications ci-dessous concernent les ECPS du COMFOSCAN et le présent manuel. Vous pouvez consulter les Directives et ordonnances administratives de la Défense (DOAD) suivantes sur le Réseau étendu de la Défense (RED) à l'adresse <http://www.forces.gc.ca/fr/about-polices-standards-defence-admin-orders-directives/index.page>
 - a. Directive du commandant du COMFOSCAN 03-07 : Conditionnement physique
 - b. DOAD 2007-1, Programme de sécurité générale
 - c. DOAD 5023-2, Programme de conditionnement physique
 - d. DOAD 5045-0, Programmes de soutien du personnel des Forces canadiennes
 - e. DOAD 7002-3, Sujets d'enquête et références
 - f. Instruction 4000-21 du Directeur – Politique de santé, <http://cmp-cpm.mil.ca/fr/health/polices-direction/polices/4000-01.page>

EXIGENCES ET RESPONSABILITÉS

18. Le **DATE**, l'ECPS de l'opérateur CBRN est devenue l'évaluation officielle de la condition physique pour l'ensemble des membres des FAC posant leur candidature pour servir au sein de l'UIIC comme opérateur CBRN, sous réserve de l'approbation du cmdt COMFOSCAN.
19. Le **DATE**, l'ECPS de l'opérateur des FS est devenue l'évaluation officielle de la condition physique pour l'ensemble des membres des FAC posant leur candidature pour servir au sein du ROSC comme opérateur des FS, sous réserve de l'approbation du cmdt COMFOSCAN.
20. Les exigences et responsabilités suivantes incombent aux Bureaux de première responsabilité (BPR) et parties prenantes ci-dessous :

- a. a. Directeur – Politique et griefs (Carrières militaires) : BPR de la politique sur le conditionnement physique énoncée dans la DOAD 5023-2, Programme de conditionnement physique.
- b. Commandant du Commandement du personnel militaire (CCPM) : BPR des programmes de conditionnement physique des FAC.
- c. Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC)/Direction du conditionnement physique (DCP) : agit, au nom du commandant du CCPM, à titre de principal conseiller en ce qui a trait aux questions relatives à la condition physique des FAC.
- d. Centre national d’instruction (CNI) des PSP : relève de la Direction de la condition physique; assure le commandement et le contrôle des normes de qualification de l’ECPS du COMFOSSCAN; met sur pied les ressources nécessaires à la formation et à la qualification du personnel des PSP responsable du conditionnement physique dans les bases/escadres.
- i. **Gestionnaire supérieur des PSP et gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs (Gest CPSL) (ou titulaire d’un poste équivalent) :** répond aux besoins du commandant (cmdt) de la base ou de l’escadre; il est chargé :
- d’établir les prochaines normes de qualification pour l’ECPS du COMFOSSCAN;
 - de tenir à jour une liste des membres du personnel local des PSP chargés du conditionnement physique qualifiés à titre d’évaluateurs de mener chaque ECPS du COMFOSSCAN.
 - de s’assurer que les protocoles décrits dans le Manuel d’instructions sur les ECPS du COMFOSSCAN sont suivis rigoureusement.
 - de s’assurer que tous les évaluateurs (personnel local des PSP responsables du conditionnement physique) sont informés de tout changement apporté au protocole.
- ii. **Évaluateurs :** Le personnel local des PSP chargé du conditionnement physique relève du Gest CPSL de la base ou de l’escadre et doit veiller à la satisfaction des besoins du cmdt de la base ou l’escadre en planifiant, en organisant

et en menant les ECPS du COMFOSCAN, tout en donnant aux membres des FAC les instructions voulues.

DRAFT

CHAPITRE 2 : ECPS DU COMFOSCAN

PARTIE I : CONSIGNES PRÉALABLES À L'ÉVALUATION

CALENDRIER D'ÉVALUATION

1. Le calendrier d'évaluation et la méthode d'inscription à l'évaluation varient d'une localité à l'autre.

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ÉVALUATION À L'INTENTION DES MEMBRES DES FAC

2. Au moins 48 heures avant que le militaire (participant) effectue l'ECPS du COMFOSCAN, il faut l'informer qu'il ne doit pas :
 - a. Faire d'exercices six heures avant l'évaluation.
 - b. Consommer d'alcool au moins six heures avant l'évaluation.
 - c. Manger, fumer, mâcher du tabac ou consommer des stimulants (thé, café, boissons énergisantes, produits pharmaceutiques, etc.) au moins deux heures avant l'évaluation.
3. L'ECPS ne sera pas nécessairement reportée si le participant ne s'est pas conformé aux instructions ci-dessus. Il faut toutefois l'informer que cela pourrait avoir un effet négatif sur ses résultats.
4. La tenue vestimentaire pour effectuer les ECPS du COMFOSCAN est la suivante :
 - d. Vêtements de conditionnement physique au choix du participant (p. ex., short, t-shirt, etc.).
 - e. Chaussures de course.
5. Pour effectuer l'ECPS, l'opérateur des FS doit porter :
 - f. Les bottes généralement portées sur le terrain qui sont dotées d'un support de cheville.
 - g. Le pantalon et la chemise de combat.
 - h. Une réplique d'un fusil C7 avec bandoulière (fournie) pour la composante de natation de combat

- i. Sac à dos (d'au plus 35 kg – fourni sur demande).
6. Il n'y a pas d'autres exigences relatives à la tenue de l'opérateur CBRN pour l'ECPS.
7. Demander aux participants d'apporter les articles exigés de la tenue à l'ECPS.

RESPONSABILITÉS DE L'ÉVALUATEUR

8. **Personnel des PSP responsable du conditionnement physique :**
 - a. Les membres du personnel local des PSP chargés du conditionnement physique ne peuvent mener que l'ECPS du COMFOSCAN pour laquelle ils ont obtenu la norme de qualification.
 - b. Nous recommandons au personnel local des PSP chargé du conditionnement physique d'évaluer les participants individuellement, de manière à obtenir des résultats valables et fiables.
 - c. Le personnel local des PSP chargé du conditionnement physique est tenu de remplir correctement les parties B, C, D et E des formulaires du ministère de la Défense nationale DND 4368 pour l'ECPS de l'opérateur CBRN, et DND 4369 pour l'ECPS de l'opérateur des FS, et de s'assurer de l'exactitude des données.

CONDITIONS AMBIANTES POUR L'ÉVALUATION

9. Le froid ou la chaleur sont susceptibles d'ajouter des contraintes physiologiques liées à l'exercice et ainsi de nuire aux résultats obtenus à l'ECPS. Les conditions climatiques idéales pour effectuer l'ECPS sont les suivantes : une température oscillant entre 20 et 22 °C, une humidité relative inférieure à 60 % et un écoulement d'air favorable (American College of Sports Medicine [ACSM], 2014).
10. Nous reconnaissons qu'il n'est pas toujours possible d'obtenir des conditions climatiques idéales. Le cas échéant, l'évaluateur devrait annuler l'ECPS si le mercure tombe sous les -15°C ou grimpe au-dessus de 25°C. Faire des exercices dont l'intensité est élevée pendant une période prolongée entraîne le plus grand risque de coups de chaleur (ACSM, 2014). C'est pourquoi la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) recommande d'éviter d'effectuer des évaluations de la condition physique lorsque le mercure monte au-dessus de 25°C (CSEP,

2013). En revanche, le risque de gelure diminue considérablement (moins de 5 %) lorsque la température ambiante est supérieure à -15°C (ACSM, 2014).

MESURES D'URGENCE

11. Si l'ECPS est effectuée correctement, les risques encourus par le participant sont minimes. Néanmoins, chaque membre du personnel local des PSP chargé du conditionnement physique doit mettre au point un protocole d'urgence en conformité avec les instructions permanentes d'opération de la base ou de l'escadre en question. Le personnel local des PSP responsable du conditionnement physique veillera également à ce que :
 - a. Tous les évaluateurs aient suivi un cours de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire.
 - b. Les évaluateurs informent tous les participants des mesures de sécurité et d'urgence avant de procéder à l'ECPS.
 - c. Le défibrillateur externe automatisé (DEA) le plus près ait été localisé (s'il y en a un sur les lieux).

REMARQUE : Si un incident physique se produit, suivre les procédures établies par votre comité de santé et de sécurité au travail.

Pour obtenir de plus amples détails, se reporter à la DOAD 2007-1 – Programme de sécurité générale.

PARTIE II : PRÉPARATION DE L'ÉVALUATION

MATÉRIEL NÉCESSAIRE À L'ECPS DU COMFOSCAN

12. Voici une liste du matériel de base nécessaire aux deux ECPS du COMFOSCAN :
 - a. pèse-personne
 - b. ruban à mesurer (minimum de 20 m)
 - c. surface dure et plane de 24 mètres à l'intérieur ou à l'extérieur
 - d. 8 cônes
 - e. ruban gommé pour plancher
 - f. enregistrement sonore de la CN 20 M et matériel audio connexe
 - g. calculatrice
 - h. dynamomètre hydraulique de préhension (JAMAR®);
 - Modèle 5030 J1, Sammons Preston Inc., Bolingbrook, IL, USA
 - i. Tapis matelassé pour les exercices au sol
 - j. barre pour traction
 - k. craie (facultative)
 - l. chevalet à squat
 - m. 1 goniomètre
 - n. 1 barre de taille olympique de 20 kilogrammes (kg)
 - o. 2 disques de taille olympique, de 26 kg chacun (52 kg au total)
 - p. 2 pinces pour barre olympique
 - q. coussin de protection pour squats (p. ex., Manta Ray®) (facultatif)
 - r. métronome, capacité de 42 battements par minute ($b \cdot \text{min}^{-1}$)
 - s. enceintes acoustiques pour métronome et accessoires (facultatifs)

- t. compteur (facultatif)
 - u. chaise avec accoudoirs
 - v. sphygmomanomètre et stéthoscope ou appareil automatisé de mesure de la TA
 - w. chronomètre
 - x. planchette à pince
 - y. stylo
 - z. formulaires de l'ECPS (DND 4368, Outil 1 ou DND 4369, outil 2)
 - aa. Manuel d'instructions – ECPS du COMFOSCAN
 - bb. Rapport d'incident – formulaire local
13. Voici, en plus du matériel figurant dans la liste ci-dessus, les articles nécessaires à l'ECPS de l'opérateur des FS :
- cc. Réplique d'un fusil C7 et bandoulière (pour le test de natation de combat)
14. Il n'y a pas d'autres exigences pour l'ECPS de l'opérateur CBRN.

ÉTALONNAGE DU MATÉRIEL

15. Il est essentiel d'effectuer l'étalonnage du matériel pour assurer l'exactitude et la validité des résultats de l'évaluation.
16. 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.
17. Assurer l'étalonnage du pèse-personne une fois par année au moyen de poids connus.
18. Effectuer l'étalonnage du dynamomètre hydraulique de préhension JAMAR® suivant les instructions du manuel accompagnant le dynamomètre.

PRÉPARATION DU CENTRE D'ÉVALUATION

19. Les ECPS du COMFOSCAN :

- a. Avant de mener l'une ou l'autre ECPS du COMFOSCAN, 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.

20. Préparation de la mesure de la force relative de préhension :

- a. S'assurer que la poignée du dynamomètre hydraulique de préhension JAMAR® est dans la 3^e position de préhension, c.-à-d. au milieu (figure XX);
- b. Veillez à ce que le pèse-personne, la calculatrice et la craie (facultative) soient à portée de la main.



Figure XX : dynamomètre JAMAR et poignée de préhension

21. Préparation du squat avec charge type :

- a. Le poids de la barre avec les disques olympiques doit s'élever à 72 kg ou 158,5 lbs ($\pm 0,5$ lbs).
- b. Assujettir les disques sur la barre au moyen des pinces de serrage pour barres olympiques.
- c. Placer les butoirs sur le chevalet à squat juste en dessous des épaules du participant lorsqu'il est accroupi et que ses genoux

forment un angle de 90° . Au repos, placer la barre juste en dessous des épaules du participant lorsqu'il est debout.

- d. Veiller à ce que le goniomètre et le compteur (facultatif) soient à portée de la main.
- e. Régler le métronome à $42 \text{ b}\cdot\text{min}^{-1}$ et le placer de manière à ce que le participant puisse bien l'entendre.

22. Préparation des tractions à la barre fixe :

- a. Veillez à ce que la craie (facultative) soit à portée de la main.
- b. Il n'y a pas d'autres instructions relatives à la préparation des tractions à la barre fixe.

23. Préparation des redressements assis :

- a. S'assurer que le tapis matelassé, le goniomètre et le compteur (facultatif) sont à portée de la main.
- b. Placer le tapis matelassé assez loin des murs et des objets pour permettre au participant d'effectuer les redressements assis.

24. Préparation des extensions des bras :

- a. S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace pour le participant et l'évaluateur en vue de la composante des extensions des bras.
- b. Il n'y a pas d'autres instructions relatives à la préparation des extensions des bras.

25. Préparation de la CN 20 M :

- a. Préparer la CN 20 M sur une surface dure et plane (figure XX).
- b. 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 (surface minimale de 24 m).
- c. Mesurer une distance de 1 mètre à l'intérieur de chaque extrémité du parcours de 20 mètres.
- d. 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 XX).

- e. Placer le ruban gommé et les cônes à l'intérieur des limites de 20 m et de 19 m.

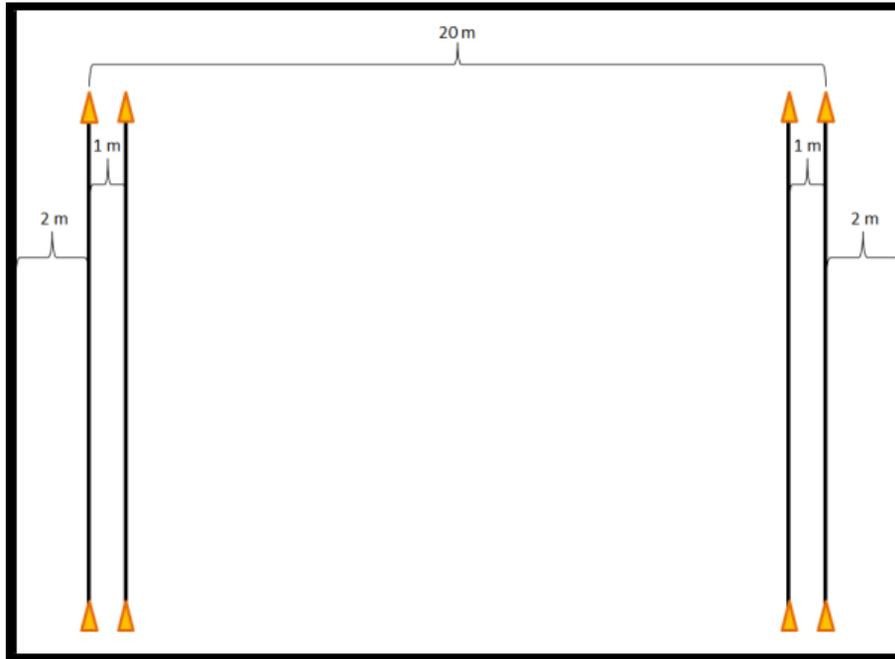


Figure XX : aménagement de la composante CN 20 M

26. **Préparation du test de natation de combat**
- a. Mener le test de natation de combat dans la partie profonde de la piscine. Veillez à ce qu'un des couloirs de la piscine soit libre et disponible. Le couloir doit être d'une largeur minimale de 2 m.
27. **Préparation de la marche avec sac à dos :**
- a. Veiller à ce le parcours de 12 km, préféablement une route, soit bien mesuré et délimité au moyen de cônes. 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 au participant de passer. La marche peut également s'effectuer à l'intérieur, si cela est possible.

PARTIE III : INSCRIPTION

SÉCURITÉ DE L'INFORMATION

28. Les formulaires ECPS du COMFOSCAN (DND 4368 et DND 4369) sont des documents « Protégé A » et doivent être traités en conséquence.

SECTION A DES FORMULAIRES DND 4368 et 4369 – DÉTAILS DU SERVICE

29. Écrire de façon lisible en caractères d'imprimerie, en appuyant fermement, les renseignements demandés dans les cases du formulaire pertinent (DND 4368 ou 4369). 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 serait écrite 1960/03/07).

Section A: Service Particulars - Détails du service

Surname - Nom										Init.		Rank - Grade			Military ID Pièce d'identité militaire <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	
DOB / DN - YYAA				MM		DJ		Age		Sex - Sexe <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F		SN - NM				
Location - Lieu			Unit - Unité							UIC - CIU			MOS ID - ID SGPM			

SECTION B DES FORMULAIRES DND 4368 ET 4369 – QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE LA SANTÉ

30. Avant d'entreprendre l'ECPS du COMFOSCAN, tous les participants doivent remplir la section B – Évaluation de la santé – du formulaire pertinent (se reporter à l'image ci-dessous). L'évaluation de la santé comporte trois questions auxquelles les participants doivent répondre honnêtement, au mieux de leurs 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 device to identify personnel for whom fitness evaluation and physical activity might be inappropriate 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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. À votre connaissance souffrez-vous d'un trouble médical ou avez-vous une contrainte à l'emploi pour raisons médicales (CERM) 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 would need to talk to a physician prior to your fitness evaluation or training program?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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?
3. Do you have a valid Periodic Health Assessment (PHA)? If No, proceed to Blood Pressure.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Est-ce que votre examen médical périodique (EMP) est valide? Si Non allez à la tension artérielle.
Blood Pressure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tension artérielle
Your pre-evaluation blood pressure is less than or equal to 150/100 mm Hg. Your pre-evaluation blood pressure lies between 141/91 mm Hg and 150/100 mm Hg and is considered to be slightly above the normal range. <input type="checkbox"/> It is recommended that you consult your MO. Votre tension artérielle avant l'évaluation se situe entre 141/91 mm Hg et 150/100 mm Hg. Cette valeur étant légèrement supérieure à la normale, il vous est recommandé de consulter votre médecin.			Votre tension artérielle avant l'évaluation est moins ou égal à 150/100 mm Hg.
<input type="checkbox"/> Referred to Health Care Provider Adressé à un fournisseur de soins de la santé			
_____	_____		_____ / _____ / _____
Name (print) - Nom (en lettre moulées)	Signature of member - Signature du militaire		Date - (YYAA) (MM) (DJ)

REMARQUE : Seuls les participants ayant répondu « NON » aux deux premières questions et « OUI » à la troisième question, ou ayant satisfait aux exigences ci-dessus relatives à la TA, sont autorisés à se livrer à l'évaluation.

31. Un examen médical périodique (EMP) est valable pendant cinq ans pour les militaires âgés de moins de 40 ans, et pendant deux ans pour les militaires de plus de 40 ans pour tous les codes d'identification de la structure des groupes professionnels militaires (ID SGPM), sauf indication contraire. Quand un EMP est réalisé pour un militaire entre 35 et 40 ans, il sera valide pour une période maximale de cinq ans, mais pas au-delà de 42 ans (se reporter au tableau 1 ci-dessous).

Âge	Cycle de validité des EMP
moins de 40 ans	5 ans
plus de 40 ans	2 ans
35 à 40 ans	5 ans sauf pour les militaires âgés de plus de 42 ans

Tableau 1 : Période de validité de l'Examen médical périodique (EMP)

32. Si l'EMP du participant est valide, procéder à l'ECPS (chapitre 2, partie IV).
33. Si l'EMP du participant est expiré ou est invalide, l'évaluateur doit suivre les directives énoncées dans l'outil 7 : Procédures de mesure de la tension artérielle (TA) et mesurer la TA du participant en utilisant un stéthoscope et un sphygmomanomètre. L'évaluateur doit cocher la case de la TA pertinente dans la section B après avoir vérifié la TA du participant.

- **Normale** : Si la TA du participant est inférieure ou égale à (\leq) 150/100 millimètres de mercure (mmHg) ou s'il répond aux critères établis par son médecin, il peut effectuer l'ECPS.

ou

- **Élevée** : Si la TA du participant se trouve entre les valeurs 141/91–150/100 mmHg, il lui est conseillé de consulter un fournisseur de soins de santé qualifié. Cependant, le participant peut quand même effectuer l'ECPS.

ou

- **Supérieure** : Si la TA du participant est supérieure ou égale à (\leq) 151/101 (mmHg) ou supérieure aux critères recommandés par son médecin, sa TA préalable à l'évaluation est supérieure à la normale. Faire asseoir calmement le militaire pendant cinq minutes avant de refaire les lectures. Si sa TA est toujours supérieure à la normale ou aux critères du médecin, le participant ne peut pas se livrer à l'ECPS. L'informer que la mesure est légèrement supérieure aux valeurs normales de la TA et le diriger vers un fournisseur de soins de santé (voir plus loin). Dire au participant qu'il n'y a aucune raison de s'inquiéter et qu'il devrait consulter son fournisseur de soins de santé à titre simple préventif.

34. **Orientation vers un fournisseur de soins de santé :**

- Adresser le participant à un fournisseur de soins de santé quand :
 - i. Le participant répond « OUI » à l'une ou aux deux premières questions de l'évaluation de la santé (section B) sur le formulaire pertinent (DND 4368 ou 4369)
ou
 - ii. Le participant répond « NON » à la question 3 de l'évaluation de la santé (section B) sur le formulaire pertinent (DND 4368 ou 4369) ET que la mesure de sa TA est supérieure à 150/100 mmHg ou supérieure aux critères de son médecin après deux essais.
ou
 - iii. Le participant présente des symptômes inhabituels, selon l'expérience de l'évaluateur, ou de l'avis du participant même.

ou

- iv. Vous, en tant qu'évaluateur, vous inquiétez du bien-être du participant.

ou

- v. Le participant demande d'être adressé à un fournisseur de soins de santé.

35. **Processus d'orientation :**

- Donner aux participants dirigés vers un fournisseur de soins de santé le formulaire pertinent (DND 4368 ou 4369) et les instructions suivantes :
 - i. Il faut remplir les sections A et B.
 - ii. S'assurer de cocher la boîte « Adressé à un fournisseur de soins de santé » dans la section B.
 - iii. Veiller à ce que le participant écrive son nom en caractères d'imprimerie dans la section B, y appose sa signature et indique la date.
 - iv. L'évaluateur est tenu de biffer les sections C et E, et de remplir en caractères d'imprimerie et de signer la section D.

REMARQUE : Il ne FAUT PAS TENTER de diagnostiquer ou d'étudier en détail la raison d'une réponse affirmative ou le fait que la TA du participant est supérieure aux critères de présélection.

PARTIE IV : ECPS DU COMFOSCAN

APERÇU DE L'ECPS DE L'OPÉRATEUR CBRN

36. L'ECPS de l'opérateur CBRN est axée sur les mouvements types, les systèmes énergétiques et les groupes musculaires sollicités dans l'exécution des fonctions et au cours de la formation spécialisée des opérateurs CBRN.
37. L'ECPS de l'opérateur CBRN comporte cinq composantes ayant leur propre norme de rendement.
38. Les composantes sont effectuées consécutivement, dans l'ordre, et entrecoupées de pauses d'au moins cinq minutes et d'au plus huit minutes. Ces pauses assurent une récupération adéquate et facilitent la transition d'une composante à l'autre.
39. L'ordre des composantes de l'ECPS de l'opérateur CBRN et les normes correspondantes sont les suivants :

Composante	Norme
Force relative de préhension	≥ 1.00, par rapport à la masse corporelle (kg), plus 20 kg
Squat avec charge type	≥ 11 répétitions (rép.) ininterrompues
Tractions à la barre fixe	≥ 5 rép. ininterrompues
Redressements assis	≥ 40 rép. en 1 min
CN 20 M	≥ niveau 8.0

Tableau **XX** : Ordre des composantes de l'ECPS de l'opérateur CBRN et normes minimales

APERÇU DE L'ECPS DE L'OPÉRATEUR DES FS

40. L'ECPS de l'opérateur des FS est axée sur les mouvements types, les systèmes énergétiques et les groupes musculaires sollicités dans l'exécution des fonctions et au cours de la formation spécialisée de l'opérateur des FS.
41. L'ECPS de l'opérateur des FS comporte huit composantes effectuées sur deux jours consécutifs.
42. Les sept composantes du premier jour sont effectuées consécutivement, dans l'ordre, et entrecoupées de pauses d'au moins cinq minutes et d'au

plus huit minutes. Ces pauses assurent une récupération adéquate et facilitent la transition d'une composante à l'autre.

43. L'ordre des composantes de l'ECPS de l'opérateur des FS et les normes correspondantes sont les suivants :

Composante	Norme
Jour 1	
Force relative de préhension	≥ 1.00, par rapport à la masse corporelle (kg), plus 20 kg
Squat avec charge type	≥ 11 rép. ininterrompues
Tractions à la barre fixe	≥ 5 rép. ininterrompues
Redressements assis	≥ 40 rép. en 1 min
Extensions des bras	≥ 40 rép. ininterrompues
CN 20 M	≥ niveau 9.0
Test de natation de combat	25 m, sans limite de temps
Jour 2	
Marche avec sac à dos	Marche sur 12 km avec une charge de 35 kg en ≤ 2:24:00 h:min:s

Tableau **XX** : Ordre des composantes de l'ECPS de l'opérateur des FS et normes minimales

SÉANCE D'INFORMATION

44. Avant l'échauffement et les mouvements préparatoires, l'évaluateur doit expliquer clairement chaque composante à exécuter dans le cadre de l'ECPS du COMFOSCAN. L'explication est donnée à la suite des textes de présentation pertinents (outil **XXX**). De plus, l'évaluateur doit discuter des objectifs de l'ECPS du COMFOSCAN en question, préciser les normes de rendement minimales pour chaque composante, fournir des renseignements généraux sur les techniques idéales à adopter, présenter le plan d'action d'urgence et donner l'occasion aux participants de poser des questions sur l'ECPS.
45. Durant cette explication, l'évaluateur doit illustrer les éléments pertinents suivants de l'ECPS :
- a. Force relative de préhension :

- i. Bonne façon d'agripper le dynamomètre JAMAR®.
- b. Squat avec charge type :
 - i. Trois répétitions complètes du squat avec charge type, exécutées au rythme du métronome en adoptant la bonne technique.
 - ii. L'évaluateur peut faire la démonstration du squat avec une barre olympique sans disque.
- c. Tractions à la barre fixe :
 - i. Trois répétitions complètes des tractions à la barre fixe, exécutées en adoptant la bonne technique.
- d. Redressements assis :
 - i. Trois répétitions complètes du redressement assis, exécutées en adoptant la bonne technique.
 - ii.
- e. Extensions des bras :
 - i. Trois répétitions complètes de l'extension des bras, exécutées en adoptant la bonne technique.
- f. CN 20 M
 - i. 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. Test de natation de combat :
 - i. Aucune démonstration nécessaire.
- h. Marche avec sac à dos :
 - i. Aucune démonstration nécessaire.

ÉCHAUFFEMENT/ PRÉPARATION À L'ÉVALUATION

46. Avant l'ECPS, tous les militaires doivent participer à une séance d'échauffement et de préparation à l'évaluation dirigée par un évaluateur. Cette séance devrait comprendre ce qui suit :
 - 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 au participant 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.
47. Recommander une autre séance d'échauffement de 2 à 5 minutes (au choix du participant).
48. Les outils 5 et 6 présentent une liste exhaustive d'exercices d'échauffement ou de préparation à l'évaluation.

FIN DE L'ECPS

49. L'ECPS prend fin dans l'une des situations suivantes :
 - a. Le participant réussit toutes les composantes de l'ECPS.
 - b. Le participant choisit de ne pas continuer (en raison de fatigue, de douleur, de blessure, etc.).
 - c. Le participant néglige deux avertissements donnés par l'évaluateur dans l'une des composantes de l'ECPS.
 - d. L'évaluateur s'inquiète de la sécurité du participant en raison de signes immédiats de détresse.
 - e. Un incident physique se produit et le participant n'a plus la capacité physique de poursuivre l'ECPS.
50. Lorsque l'ECPS prend fin pour n'importe quelle des raisons précisées aux alinéas 49. b. à e., il s'agit d'un Échec/N'a pas satisfait à la norme.

REMARQUE : Si, de toute évidence, le participant n'est pas en mesure d'effectuer l'ECPS conformément à la norme établie, l'évaluateur peut lui permettre de continuer jusqu'à la fin. Cela permet d'offrir au participant un

programme de conditionnement physique personnalisé et des recommandations relatives à l'entraînement.

PROTOCOLE POUR LA FORCE RELATIVE DE PRÉHENSION

51. Renseignements généraux :

- a. L'évaluation de la force relative de préhension permet de mesurer la force musculaire des membres supérieurs requise pour remplir efficacement et en toute sécurité les fonctions spécifiques et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.
- b. La valeur pour la force relative de préhension est calculée en fonction d'un rapport, à savoir la force combinée de préhension (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 spécifiques du COMFOSCAN.
- c. On peut supposer que les participants obtenant une valeur inférieure à 1.00 ne posséderaient pas la force de préhension nécessaire pour supporter leur poids en plus du poids du MEG en vue de remplir les fonctions spécifiques et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN; les risques de blessure seraient normalement plus grands.

52. Protocole pour la force relative de préhension :

- a. Les participants doivent être pesés dans la tenue de conditionnement physique de leur choix, avec des chaussures de course, au 0,1 kg près. La mesure de la masse corporelle doit être consignée dans la section C du formulaire pertinent (DND 4368 ou 4369).
- b. Les participants peuvent frotter leurs mains de craie en vue de l'évaluation s'ils le désirent.
- c. La position que les participants doivent adopter durant l'évaluation est illustrée dans la figure **XXX** et est décrite ci-dessous :
 - i. Debout, pieds à plat au sol et écartés de la largeur des épaules.
 - ii. Fléchir le bras à un angle de 90°.

- iii. L'avant-bras est en position neutre (le pouce vers le haut), le poignet à angle droit.
 - iv. Effectuer une légère rotation interne de l'épaule de sorte que le dynamomètre JAMAR® soit vertical, en avant et au centre du corps.
- d. Pendant l'évaluation, le participant ne peut pas appuyer l'avant-bras ni solliciter les muscles abdominaux, et le dynamomètre ne peut pas entrer en contact avec le corps.
 - e. Demander au participant d'exercer une force en serrant la poignée avec un effort maximal d'un seul coup.
 - f. Noter les résultats obtenus pour chaque main et permettre deux essais par main.
 - g. Donner au participant une pause de 1 minute entre les essais pour chaque main, en conformité avec Heyward (2006).
 - h. Les résultats obtenus pour chaque essai sont inscrits au kg près.
 - i. Incrire le meilleur résultat obtenu pour la main droite et le meilleur résultat obtenu pour la main gauche, et consigner la somme des deux résultats (section C.1.b. du formulaire DND 4368 ou 4369).



Figure **XX** : plan frontal (A) et sagittal (B) de la position du corps et du dynamomètre JAMAR® pour la mesure de la force de préhension

53. Calcul de la valeur pour la force relative de préhension

- a. On obtient la valeur pour la force relative de préhension en prenant la masse corporelle du participant (en kg) et le résultat (en kg) de la force de préhension combinée :
 - i. La force de préhension combinée (kg), rappelons-le, est la somme du meilleur résultat obtenu pour la main droite et du meilleur résultat obtenu pour la main gauche (kg).
- b. À l'aide d'une calculatrice, entrer les deux variables de masse corporelle (kg) et de force de préhension combinée (kg) pour établir l'équation suivante :

Valeur de la force

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

- c. Consigner la valeur pour la force relative de préhension du participant dans la section C.1.c. du formulaire DND 4368 ou 4369, au centième près (deux décimales).

PROTOCOLE D'EXÉCUTION DU SQUAT AVEC CHARGE TYPE

54. Renseignements généraux :

- d. L'évaluation du squat avec charge type permet de mesurer la force et l'endurance musculaires des membres inférieurs qui sont requises pour remplir efficacement et en toute sécurité les fonctions spécifiques et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.
- e. Pour suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN, les participants doivent posséder une force musculaire maximale des membres inférieurs permettant de supporter 100 kg. Cela permet de réduire les risques de fatigue locale lorsque les participants remplissent les fonctions spécifiques et suivent la formation spécialisée du COMFOSCAN, ainsi que les risques de blessure.
- f. L'évaluation du squat avec charge type permet de prédire la force musculaire maximale des membres inférieurs du participant qui est requise pour supporter 100 kg.

55. Protocole d'exécution du squat avec charge type :

- a. En plus de la séance d'échauffement et de préparation à l'évaluation (décrite plus haut), avant le squat avec charge type,

demander aux participants de faire 8 à 10 répétitions du squat avec charge type avec une barre olympique sans disques. Cette séance additionnelle a trois objets :

- i. Déterminer l'angle de 90° de l'axe de rotation du genou : l'évaluateur demande au participant de s'accroupir jusqu'à ce que l'axe de rotation du genou atteigne 90° . L'évaluateur confirme l'angle à l'aide d'un goniomètre. Le participant obtient ainsi les renseignements kinesthésiques voulus pour effectuer le squat correctement aux fins l'évaluation.
 - ii. Se familiariser avec le rythme du mouvement : l'évaluateur demande au participant de s'exercer à faire des squats au rythme du métronome, réglé à $42 \text{ b}\cdot\text{min}^{-1}$. Cela permet aux participants de bien connaître le rythme du mouvement lorsque l'évaluation débutera.
 - iii. Examiner la technique du squat : l'évaluateur évalue la technique utilisée par le participant pour exécuter le squat afin de relever tout aspect préoccupant et de formuler des recommandations au participant quant à la technique sûre à adopter pour effectuer le squat.
- b. Après la séance additionnelle d'échauffement avec la barre olympique sans disques, demander au participant d'effectuer le squat avec charge type au moyen d'une barre olympique pesant au total 72 kg.
 - c. Lorsqu'il est prêt, le participant s'accroupit jusqu'à ce que l'axe de rotation du genou atteigne 90° , selon l'évaluateur.
 - d. Une fois dans la bonne position, le participant reprend la position initiale en se redressant.
 - e. Chaque squat doit être exécuté au rythme de $42 \text{ b}\cdot\text{min}^{-1}$ du métronome, dont chaque battement indique le début du mouvement vers le haut ou le bas (debout ou accroupi) :
 - i. Il importe de s'assurer que le participant commence les mouvements vers le haut et le bas au rythme du métronome, plutôt qu'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 comptez pas les répétitions mal effectuées et demandez au participant de corriger sa technique sans arrêter ni suspendre le mouvement.

REMARQUE : Si, après les deux ou trois premières répétitions, le participant ne suit pas le rythme du métronome ou n'adopte pas les bonnes techniques de levage, l'évaluateur doit interrompre l'évaluation en demandant au participant de déposer prudemment la barre olympique sur le chevalet. L'évaluateur donne au participant une pause de 5 minutes, puis lui demande de s'exercer à effectuer des squats avec la barre olympique sans disques au rythme du métronome ou à employer les bonnes techniques de levage, selon le cas.

Lorsque l'évaluateur estime que le participant est en mesure de suivre le rythme ou d'utiliser les bonnes techniques de levage, il demande au participant de recommencer l'évaluation (section 55 c.) avec la barre olympique de 72 kg. On n'accordera pas au participant d'autre occasion de recommencer l'évaluation.

- g. Consigner dans la section C du formulaire pertinent (DND 4368 ou 4369) le nombre maximum de répétitions effectuées correctement au rythme du métronome.
- h. La figure **XX** illustre la bonne position de départ (A) et accroupie (B) du squat avec charge type.

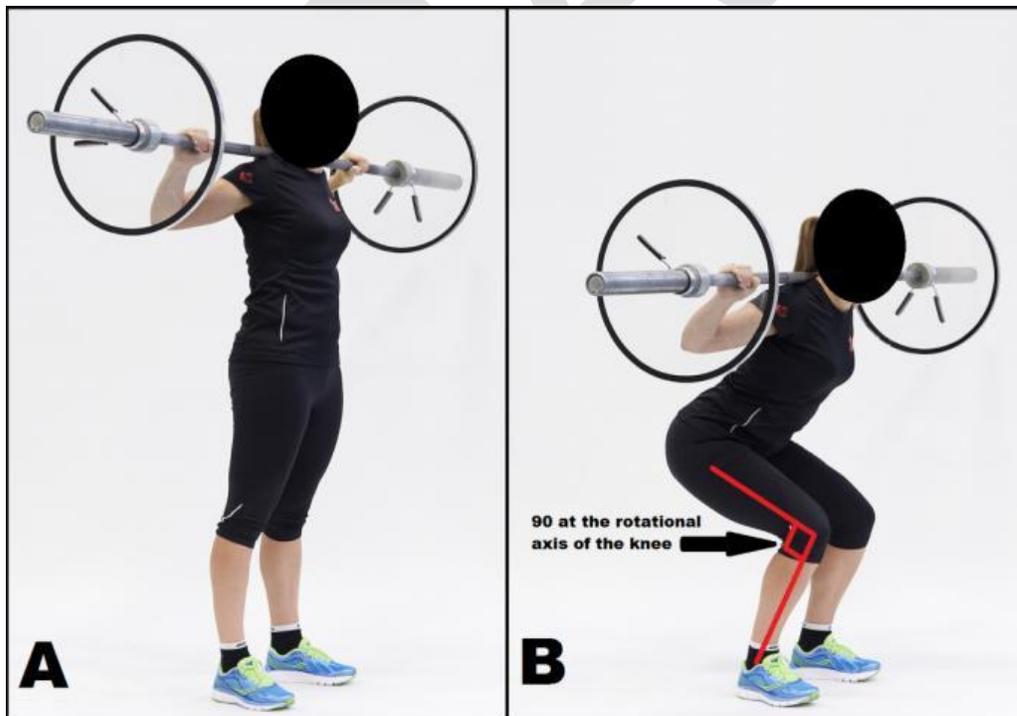


Figure **XX** : positions de départ (A) et accroupie (B) du squat avec charge type

- i. Selon l'expérience et l'assurance de l'évaluateur relativement aux évaluations du squat, il peut décider de donner ou non d'autres instructions au participant (figurant dans l'outil XX).
- j. Une période de repos obligatoire d'au moins 5 minutes doit avoir lieu avant d'entreprendre la prochaine composante de l'évaluation.

Protocole d'exécution des tractions à la barre fixe

56. Renseignements généraux :

- a. L'évaluation des tractions à la barre fixe permet de mesurer la force et l'endurance musculaires des membres supérieurs qui sont requises pour remplir efficacement et en toute sécurité les fonctions spécifiques et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.

57. Protocole d'exécution des tractions à la barre fixe :

- a. L'évaluateur demande au participant de saisir la barre de traction avec une prise en pronation (de façon que le revers des mains soit face à lui), mains écartées de la largeur des épaules; croiser les jambes et fléchir légèrement les genoux.
- b. Le participant commence en position allongée (bras complètement allongés), puis 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, il redescend en gardant le contrôle du mouvement, jusqu'à ce que ses bras soient complètement allongés.
- d. Le participant exécute ces tractions sans interruption.
- e. Ne comptez pas les répétitions mal effectuées et demandez au participant de corriger sa technique sans arrêter ni suspendre le mouvement.
- f. Si le participant fait une pause ou s'arrête, l'exercice prend fin immédiatement.
- g. Compter et consigner dans la section C du formulaire pertinent (DND 4368 ou 4369) le nombre de tractions exécutées correctement.
- h. Une période de repos obligatoire d'au moins 5 minutes doit avoir lieu avant d'entreprendre la prochaine composante de l'évaluation.

PROTOCOLE D'EXÉCUTION DES REDRESSEMENTS ASSIS

58. Renseignements généraux :

- a. L'évaluation des redressements assis permet de mesurer la force et l'endurance musculaires des abdominaux qui sont requises pour remplir efficacement et en toute sécurité les fonctions spécifiques et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.

59. Protocole d'exécution des redressements assis :

- a. L'évaluateur demande au participant de s'allonger sur le dos (sur le tapis), pieds écartés de la largeur des épaules sur le tapis, l'axe de rotation du genou à 90°, selon le goniomètre.
- b. L'évaluateur ou un autre participant tient les chevilles du participant et s'assure que ses talons touchent le tapis.
- c. L'évaluateur demande au participant 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 du participant doivent pointer vers les genoux pendant toute la durée du redressement assis pour empêcher un battement des épaules.
- e. Une fois le participant dans cette position, l'évaluateur donne le signal « prêt, prêt, allez-y ». Au signal « allez-y », l'évaluateur amorce le chronométrage (1 min) et le participant commence à faire des redressements assis.
- f. Le participant doit se redresser en position assise jusqu'à ce que les coudes touchent le dessus des genoux, puis revenir à la position initiale. Les omoplates doivent toucher le tapis entre chaque répétition.
- g. Chaque fois que les coudes touchent aux genoux compte comme une répétition. Le participant fait autant de répétitions que possible en 1 minute. Le participant peut faire une pause au besoin.
- h. Compter et consigner dans la section C du formulaire pertinent ECPS du COMFOSCAN (DND 4368 ou 4369) le nombre de redressements assis exécutés correctement.
- i. Une période de repos obligatoire d'au moins 5 minutes doit avoir lieu avant d'entreprendre la prochaine composante de l'évaluation.

PROTOCOLE D'EXÉCUTION DES EXTENSIONS DES BRAS

60. Renseignements généraux :

- a. L'évaluation des extensions des bras permet de mesurer la force et l'endurance musculaires des muscles supérieurs qui sont requises pour remplir efficacement et en toute sécurité les fonctions spécifiques et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.

61. Protocole d'exécution des extensions des bras :

- a. L'évaluateur demande au participant de se coucher, paumes au sol écartées de la largeur des épaules, doigts pointés vers l'avant.
- b. Lorsque les mains du participant sont dans cette position, ce dernier allonge les bras (extension maximale) en gardant le dos droit, les chevilles ensemble et la tête relevée.
- c. Lorsque le participant est dans cette position, l'évaluation débute.
- d. L'évaluateur demande au participant d'abaisser le corps jusqu'à ce que les bras forment un angle de 90°; les coudes, les bras et les épaules sont alignés.
- e. Lorsque le participant est dans cette position, il 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. Le participant exécute les extensions des bras sans s'arrêter.
- g. Ne comptez pas les répétitions mal effectuées et demandez au participant de corriger sa technique sans arrêter ni suspendre le mouvement.
- h. Si le participant fait une pause ou arrête, l'exercice prend fin immédiatement.
- i. Compter et consigner dans la section C du formulaire pertinent ECPS de l'opérateur des FS du COMFOSCAN (DND 4368 ou 4369) le nombre d'extensions des bras exécutées correctement.
- j. Une période de repos obligatoire d'au moins 5 minutes doit avoir lieu avant d'entreprendre la prochaine composante de l'évaluation.

PROTOCOLE D'EXÉCUTION DE LA CN 20 M

62. Renseignements généraux :

- a. L'évaluation de la CN 20 M permet de mesurer la capacité aérobie requise pour remplir efficacement et en toute sécurité les fonctions spécifiques et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN. Plus précisément, les participants commençant la formation spécialisée du COMFOSCAN doivent posséder une capacité aérobie maximale de 44,0 millilitres par kilogramme par minute ($\text{ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$). Les participants courent ainsi moins de risques de développer des symptômes subjectifs ou objectifs de fatigue durant la formation ou dans l'exercice de leurs fonctions et, par le fait même, de se blesser.
- b. La CN 20 M permet de prédire la capacité aérobie maximale qui est requise pour remplir efficacement et en toute sécurité les fonctions spécifiques et suivre la formation spécialisée du COMFOSCAN.

63. Protocole d'exécution de la CN 20 M :

- c. Par opposition aux autres composantes des ECPS du COMFOSCAN pour lesquelles des évaluations individuelles sont préférables, la CN 20 M peut être effectuée en groupe si l'évaluateur est en mesure de surveiller efficacement tous les membres du groupe.
- d. L'évaluateur doit se placer de façon à bien voir la ligne de départ du parcours de 20 m et son adjoint doit se placer de façon à bien voir la ligne opposée du parcours.
- e. Les participants se préparent pour la CN 20 M en se plaçant derrière la ligne de départ.
- f. Lorsque les participants sont en position de départ, l'évaluateur démarre l'enregistrement sonore accompagnant la CN 20 M et règle le volume au besoin.
- g. Au premier signal de l'enregistrement sonore, les participants commencent à courir vers la ligne opposée du parcours de 20 m avant le prochain signal sonore.
- h. Si, à n'importe quel moment de la course, un participant ne se rend pas à la ligne des 19 m avant le signal sonore, il faut demander au participant d'arrêter l'évaluation immédiatement.

- i. Si, à n'importe quel moment de la course, un participant a traversé la ligne des 19 m, mais ne s'est pas rendu à la ligne des 20 m avant le signal sonore, il faut lui donner un avertissement : l'évaluateur dit à haute voix « AVERTISSEMENT » en indiquant clairement à quel participant il s'adresse, d'une voix assez forte pour que le participant et l'adjoint l'entendent. Le participant doit alors faire demi-tour et toucher la ligne opposée avant le prochain signal sonore.
- j. Si un participant reçoit deux avertissements de suite, l'évaluateur met immédiatement fin à son évaluation et consigne le dernier niveau achevé dans le formulaire.
- k. Le participant peut accumuler un nombre illimité d'avertissements à la condition de ne pas en recevoir deux de suite. Toutefois, l'évaluateur peut mettre fin à l'évaluation d'un participant s'il constate que ce dernier essaie de déjouer le système en tentant délibérément de ne pas se rendre à la ligne des 20 mètres.
- l. Le participant n'a qu'à toucher du pied la ligne des 20 m (il n'a pas besoin de la traverser complètement).
- m. Lorsqu'il change de direction, le participant doit faire demi-tour en pivotant.
- n. Lorsque le participant a terminé la CN 20 M, préciser au participant qu'il ne doit pas quitter l'aire d'évaluation sans la permission de l'évaluateur.
- o. Consigner le dernier niveau de la CN 20 M que le participant a terminé dans la section C du formulaire pertinent de l'ECPS du COMFOSCAN (DND 4368 ou 4369).
- p. Lorsque la CN 20 M est terminée, inviter le participant à continuer de marcher et à demeurer à l'intérieur de l'aire d'évaluation.

TEST DE NATATION DE COMBAT

64. Renseignements généraux :

- a. Le test de natation de combat a été conçu de manière à ce que les participants 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.

65. **Protocole d'exécution du test de natation de combat :**

- a. Avant l'administration du test de natation de combat, offrir aux participants 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. La fréquence de ces occasions et la possibilité de les offrir dépendent des ressources, du calendrier des activités et des politiques de chaque localité.
- b. Permettre aux participants de mettre en bandoulière leur réplique d'un fusil C-7 durant le test de natation de combat. Tout autre dispositif de flottaison est interdit.
- c. Lorsque les participants sont entrés dans la partie peu profonde de la piscine, leur donner l'occasion d'exécuter quelques mouvements de nage. Une fois la période de familiarisation terminée, demander aux participants de sortir de la piscine et se de rendre à la partie profonde de celle-ci.
- d. Lorsqu'ils sont à l'extrémité de la partie profonde de la piscine, le test de natation de combat débute au signal « prêts, prêts, allez-y ». Les participants sautent alors dans l'eau les pieds devant.
- e. Après être remontés à la surface verticalement, les participants parcourent 12,5 m en utilisant n'importe quel style de nage. Lorsqu'ils ont parcouru cette distance, ils font demi-tour et reviennent au point de départ à la nage (sans limite de temps).
- f. Durant le test de natation de combat, le participant ne doit toucher ni le fond ni les côtés de la piscine. Il est également formellement interdit de marcher sur le fond de la piscine.
- g. Si un participant laisse tomber son fusil dans le fond de la piscine durant le test de natation de combat, il peut le récupérer et continuer à parcourir les 25 mètres à la nage.

REMARQUE : Si la piscine est trop profonde et que le participant ne peut pas récupérer son arme en toute sécurité, l'évaluateur peut lui permettre de recommencer le test s'il est évident que le candidat n'a pas laissé tomber son arme intentionnellement ou qu'il ne souffre pas d'une fatigue excessive. S'il le laisse tomber une seconde fois durant le test de natation de combat, le test prend fin et il échoue au test.

- h. Consigner le résultat obtenu au test de natation de combat dans la section C du formulaire ECPS de l'opérateur des FS (DND 4369).

PROTOCOLE D'EXÉCUTION DE LA MARCHÉ AVEC SAC À DOS

66. Renseignements généraux :

- a. La marche avec sac à dos a été conçue pour évaluer la capacité à transporter des charges et elle correspond aux mouvements types et aux exigences physiques liés aux fonctions spécifiques et à la formation spécialisée des membres du COMFOSCAN.
- b. Le plus grand nombre possible de participants peuvent faire la marche avec sac à dos en même temps, au choix de l'évaluateur.

67. Protocole d'exécution de la marche avec sac à dos :

- a. Cette évaluation a lieu préférablement à l'extérieur, sur une route asphaltée. Elle peut également être menée sur une piste intérieure.
- b. Les participants se tiennent debout, derrière le point de départ (indiqué au moyen de cônes) et attendent le signal avant de commencer la marche avec sac à dos.
- c. Au signal « prêts, prêts, allez-y », l'évaluateur déclenche le chronomètre et les participants entament la marche avec sac à dos de 12 km, au rythme de leur choix, jusqu'à ce qu'ils franchissent la ligne d'arrivée (indiquée au moyen de cônes).
- d. Les participants ne peuvent pas courir (au moins un pied doit toucher le sol en tout temps). La marche rapide est permise.
- e. Lorsque chaque participant franchit la ligne d'arrivée, l'évaluateur inscrit le chrono à la seconde près sur le formulaire DND 4369.
- f. Instructions supplémentaires sur la marche avec sac à dos :
 - i. Les participants peuvent se reposer n'importe quand au cours de l'évaluation. La durée de ces pauses fera toutefois partie du chrono total.
 - ii. Les participants 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.

- iii. Les participants doivent porter des bottes qui protègent les chevilles. Les bottes basses sont interdites.
- iv. Les participants **NE SONT PAS** tenus de porter un casque ni leur fusil C-7 durant la marche avec sac à dos.

DRAFT

PARTIE VI : RÉSULTATS DE L'ECPS ET RÉCUPÉRATION

SECTION C – DND 4368 – ECPS de l'OPÉRATEUR CBRN

Section C: SOIE prerequisite physical fitness evaluation Evaluation de la condition physique prérequis pour le cours IEOS					
1. Relative hand grip - Force relative de préhension Equation - Equation: $c = b / a$					
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 Meilleure main droite	b. Best combined hand grip 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 Meilleure main gauche	c. Relative hand grip Force relative de préhension
<input type="checkbox"/> Met std (≥ 1.00) - Satisfait la norme (≥ 1.00) <input type="checkbox"/> Did not meet std (≤ 0.99) - N'a pas satisfait la norme (≤ 0.99)					
2. Std load squats Squats avec charge		3. Pull-ups - Tractions à la barre		4. Sit-ups - Redressements assis	
<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> Total squats Nbre total de squats <input type="checkbox"/> Met std (≥ 11) Satisfait la norme (≥ 11) <input type="checkbox"/> Did not meet std (≤ 10) N'a pas satisfait la norme (≤ 10)		<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> Total Pull-ups Nbre total de tractions à la barre <input type="checkbox"/> Met std (≥ 5) Satisfait la norme (≥ 5) <input type="checkbox"/> Did not meet std (≤ 4) N'a pas satisfait la norme (≤ 4)		<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> Total sit-ups Nbre total de redressements assis <input type="checkbox"/> Met std (≥ 40) Satisfait la norme (≥ 40) <input type="checkbox"/> Did not meet std (≤ 39) N'a pas satisfait la norme (≤ 39)	
				5. 20 MSR - CN 20 M	
				<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div> Final level Dernier niveau atteint <input type="checkbox"/> Met std (≥ 8) Satisfait la norme (≥ 8) <input type="checkbox"/> Did not meet std (≤ 7.5) N'a pas satisfait la norme (≤ 7.5)	

68. La section C comprend six alinéas dont les cinq premiers correspondent aux cinq composantes de l'ECPS de l'opérateur CBRN et le dernier indique le résultat global.
69. Les alinéas sont conçus de manière que l'évaluateur puisse consigner les résultats de l'ECPS durant l'évaluation :
- a. Section C.1. Comprend l'équation calculant la force relative de préhension, dont le résultat doit être consigné dans la section C.1.c.
70. À la fin de chaque composante de l'ECPS, l'évaluateur doit consigner les résultats dans la case réservée à cette composante et doit cocher la case correspondant au résultat obtenu :
- a. Section C.1. (Force relative de préhension) :
 - i. Cocher la case « satisfait à la norme » si la force relative de préhension dans la section C.1.c. est ≥ 1.00 .
 - ou
 - ii. Cocher la case « n'a pas satisfait à la norme » si la force relative de préhension dans la section C.1.c. est ≤ 0.99 .
 - b. Section C.2. (Squat avec charge type) :
 - i. Cocher la case « a satisfait à la norme » si le nombre total de squats avec charge dans la section C.2. est ≥ 11 .

ou

- ii. Cocher la case « n'a pas satisfait à la norme » si le nombre total de squats avec charge dans la section C.2 est ≤ 10 .

c. Section C.3. (Tractions à la barre fixe) :

- i. Cocher la case « satisfait à la norme » si le nombre total de tractions à la barre dans la section C.3. est ≥ 5 .

ou

- ii. Cocher la case « n'a pas satisfait à la norme » si le nombre total de tractions à la barre dans la section C.3 est ≤ 4 .

d. Section C.4. (Redressements assis) :

- i. Cocher la case « satisfait à la norme » si le nombre total de redressements assis dans la section C.4. est ≥ 40 .

ou

- ii. Cocher la case « n'a pas satisfait à la norme » si le nombre total de redressements assis dans la section C.4. est ≤ 39 .

e. Section C.5. (CN 20 M) :

- i. Cocher la case « satisfait à la norme » si le dernier niveau terminé pour la CN 20 M dans la section C.5. est ≥ 8 .

ou

- ii. Cocher la case « n'a pas satisfait à la norme » si le dernier niveau terminé pour la CN 20 M dans la section C.5. est ≤ 7.5 .

f. Section C.6. (résultat global de l'ECPS de l'opérateur CBRN) :

- i. Cocher la case « satisfait à la norme » si le participant a satisfait à la norme de rendement de chaque composante de l'ECPS (la case « satisfait à la norme » est cochée dans les sections C.1 à C.5).

ou

- ii. Cocher la case « n'a pas satisfait à la norme » si le participant n'a pas satisfait à la norme de rendement de l'une des composantes de l'ECPS (la case « n'a pas

satisfait à la norme » est cochée dans au moins l'une des sections C.1 à C.5).

DRAFT

SECTION C – DND 4369 – ECPS de l'OPÉRATEUR DES FS

Section C: SOIE prerequisite physical fitness evaluation Evaluation de la condition physique prérequis pour le cours IEOS							
1. Relative hand grip - Force relative de préhension Equation - Equation: $c = b / a$							
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 main droite	b. Best combined hand grip 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 main gauche	c. Relative hand grip Force relative de préhension
<input type="checkbox"/> Met std (≥ 1.00) - Satisfait la norme (≥ 1.00) <input type="checkbox"/> Did not meet std (≤ 0.99) - N'a pas satisfait la norme (≤ 0.99)							
2. Std load squats Squats avec charge		3. Pull-ups - Tractions à la barre		4. Sit-ups - Redressements assis		5. 20 MSR - CN 20 M	
<input type="text"/> Total squats Nbre total de squats		<input type="text"/> Total Pull-ups Nbre total de tractions à la barre		<input type="text"/> Total sit-ups Nbre total de redressements assis		<input type="text"/> Final level Dernier niveau atteint	
<input type="checkbox"/> Met std (≥ 11) Satisfait la norme (≥ 11) <input type="checkbox"/> Did not meet std (≤ 10) N'a pas satisfait la norme (≤ 10)		<input type="checkbox"/> Met std (≥ 5) Satisfait la norme (≥ 5) <input type="checkbox"/> Did not meet std (≤ 4) N'a pas satisfait la norme (≤ 4)		<input type="checkbox"/> Met std (≥ 40) Satisfait la norme (≥ 40) <input type="checkbox"/> Did not meet std (≤ 39) N'a pas satisfait la norme (≤ 39)		<input type="checkbox"/> Met std (≥ 8) Satisfait la norme (≥ 8) <input type="checkbox"/> Did not meet std (≤ 7.5) N'a pas satisfait la norme (≤ 7.5)	

71. La section C comprend huit alinéas dont les sept premiers correspondent aux sept composantes de l'ECPS de l'opérateur des FS et le dernier indique le résultat global.
72. Les alinéas sont conçus de manière que l'évaluateur puisse inscrire les résultats de l'ECPS durant l'évaluation :
- a. Section C.1. Comprend l'équation calculant la force relative de préhension, dont le résultat doit être consigné dans la section C.1.c.
73. À la fin de chaque composante de l'ECPS, l'évaluateur doit consigner les résultats dans la case réservée à cette composante et doit cocher la case correspondant au résultat obtenu :
- a. Section C.1. (Force relative de préhension) :
 - i. Cocher la case « satisfait à la norme » si la force relative de préhension dans la section C.1.c est ≥ 1.00 .
 - ou
 - ii. Cocher la case « n'a pas satisfait à la norme » si la force relative de préhension dans la section C.1.c est ≤ 0.99 .
 - b. Section C.2. (Squat avec charge type) :
 - i. Cocher la case « satisfait à la norme » si le nombre total de squats avec charge type dans la section C.2 est ≥ 11 .
 - ou

- ii. Cocher la case « n'a pas satisfait à la norme » si le nombre total de squats avec charge type dans la section C.2 est ≤ 10 .
- c. Section C.3. (Tractions à la barre fixe) :
- i. Cocher la case « satisfait à la norme » si le nombre total de tractions à la barre fixe dans la section C.3. est ≥ 5 .
 - ou
 - ii. Cocher la case « n'a pas satisfait à la norme » si le nombre total de tractions à la barre fixe dans la section C.3. est ≤ 4 .
- d. Section C.4. (Redressements assis) :
- i. Cocher la case « satisfait à la norme » si le nombre total de redressements assis dans la section C.4. est ≥ 40 .
 - ou
 - ii. Cocher la case « n'a pas satisfait à la norme » si le nombre total de redressements assis dans la section C.4. est 39.
- e. Section C.5. (Extension des bras) :
- i. Cocher la case « satisfait à la norme » si le nombre total d'extensions des bras dans la section C.5. est ≥ 40 .
 - ou
 - ii. Cocher la case « n'a pas satisfait à la norme » si le nombre total d'extensions des bras dans la section C.5. est ≤ 39 .
- f. Section C.6. (CN 20 M) :
- i. Cocher la case « satisfait à la norme » si le dernier niveau terminé pour la CN 20 M dans la section C.6. est ≥ 9 .
 - ou
 - ii. Cocher la case « n'a pas satisfait à la norme » si le dernier niveau terminé pour la CN 20 M dans la section C.6. est ≤ 8.5 .

- g. Section C.7. (Test de natation de combat) :
- i. Cocher la case « satisfait à la norme » si le participant a réussi le test de natation de combat de 25 m.
 - ou
 - ii. Cocher la case « n'a pas satisfait à la norme » si le participant a échoué au test de natation de combat de 25 m.
- h. Section C.8. (Marche avec sac à dos) :
- i. Inscrire le temps total chronométré pour la marche avec sac à dos dans les champs h:min:s correspondants. S'assurer d'inscrire un chiffre dans chacune des six cases des h:min:s.
 - ii. Cocher la case de la zone de rendement correspondant au temps total chronométré pour la marche avec sac à dos de l'opérateur des FS. Ces zones sont fondées sur les normes du temps d'exécution de la marche avec sac à dos ci-dessous :
 - Cocher la case « satisfait à la norme » si le chrono dans la section C.7 est $\leq 02:24:00$ h:min:s.
 - ou
 - Cocher la case « n'a pas satisfait à la norme » si le chrono dans la section C.7 est $\geq 02:24:01$ h:min:s.
- i. Section C.9. (résultat global de l'ECPS de l'opérateur des FS) :
- i. Cocher la case « satisfait à la norme » si le participant a satisfait à la norme de rendement de chaque composante de l'ECPS (la case « satisfait à la norme » est cochée dans les sections C.1 à C.8).
 - ou
 - ii. Cocher la case « n'a pas satisfait à la norme » si le participant n'a pas satisfait à au moins l'une des normes rendement de chaque composante de l'ECPS (la case « n'a

pas satisfait à la norme » est cochée dans au moins l'une des sections C.1 à C.8).

RÉCUPÉRATION

74. À la fin de l'ECPS, le participant devrait marcher sous surveillance dans l'aire d'évaluation pour récupérer. Accorder au participant, s'il le demande, une période de récupération active suivie d'exercices d'étirement et le conseiller à cet égard.

DRAFT

PARTIE VII : COMPTE RENDU DE L'ECPS ET ATTESTATIONS D'ÉVALUATION

COMPTE RENDU ET RAPPORT SUR LES RÉSULTATS DE L'ECPS

75. Le personnel local des PSP chargé du conditionnement physique doit faire un compte rendu à chaque participant de son ECPS. Il doit donner à chaque participant les résultats que ce dernier a obtenus aux différentes composantes de l'ECPS qu'il a effectuées.
76. Si le participant a satisfait à la norme de rendement de toutes les composantes de l'ECPS qu'il a effectuées, il est considéré comme possédant les capacités minimales physiques requises pour poursuivre le processus de sélection.
77. Si le participant n'a pas satisfait à la norme de rendement d'au moins une des composantes de l'ECPS qu'il a effectuées, il est considéré comme ne possédant **pas** les capacités minimales physiques requises pour poursuivre le processus de sélection :
 - a. Le participant qui ne satisfait pas aux normes peut reprendre le test jusqu'à deux (2) fois durant une période de recrutement.
 - b. Le participant peut reprendre le test après une période d'entraînement appropriée. Normalement, la durée minimale de la période d'entraînement est de 30 jours, mais le bon sens doit prévaloir.

REMARQUE : Si le participant échoue une seconde reprise, son unité peut demander au bureau de recrutement de l'unité du COMFOSCAN pertinente de fixer une date pour une reprise additionnelle. Cette demande serait acceptée seulement dans des circonstances exceptionnelles lorsque le participant a manqué de peu de satisfaire aux normes minimales de l'ECPS du COMFOSCAN lors de tentatives précédentes. L'officier de sélection du personnel de l'unité du COMFOSCAN respective est l'autorité approuvatrice en ce qui a trait aux reprises additionnelles.

ATTESTATION D'ÉVALUATION

78. **SECTION D DES FORMULAIRES DND 4368 ET 4369 – Attestation d'évaluation**
 - a. L'évaluateur écrit son nom en caractères d'imprimerie et appose sa signature à l'endroit réservé à cette fin.

Section D: Certification of evaluation - Attestation d'évaluation

Evaluator name (<i>print</i>) - Nom de l'évaluateur (<i>en lettres moulées</i>)	Evaluator signature - Signature de l'évaluateur

79. SECTION E DES FORMULAIRES DND 4368 ET 4369 – Attestation

- a. Le participant (militaire) doit apposer sa signature et inscrire la date à laquelle il reconnaît les résultats de l'ECPS. Si le participant refuse de signer, l'évaluateur doit inscrire dans cette section « le militaire a refusé de signer ».

Section E: Certification of understanding - Attestation

I acknowledge the above fitness evaluation results. - Je reconnais les résultats de l'évaluation de la condition physique.					
		2 0	/	/	/
Signature of member - Signature du militaire		Date - (YYAA)		(MM)	(DJ)

PARTIE VIII : TRAITEMENT DE L'INFORMATION RELATIVE À L'ECPS

FORMULAIRES DND 4368 et 4369

80. Seuls les formulaires de rapport d'ECPS doivent être utilisés pour consigner les résultats des participants aux ECPS. Conformément à la Loi sur la protection des renseignements personnels, les formulaires DND 4368 et 4369 sont des documents « Protégé B » une fois remplis et doivent être traités en conséquence.
81. Les formulaires DND 4368 et 4369 remplis seront distribués comme suit :
 - a. Copie 1: L'officier de sélection du personnel (OSP)
 - b. Copie 2 : Section des PSP
 - c. Copie 3 : Militaire

APPENDICE A : SYMBOLES, ACRONYMES ET ABRÉVIATIONS

°	degré(s)
≥	valeur supérieure ou égale à
≤	valeur inférieure ou égale à
%	pourcentage
ACSM	American College of Sports Medicine
b·min ⁻¹	battements par minute
BPR	Bureau de première responsabilité
C	Celsius
CBRN	chimique, biologique, radiologique et nucléaire
CCPM	commandant du Commandement du personnel militaire
cm	centimètre(s)
cmdt	commandant
CN 20 M	course-navette sur 20 mètres
COMFOSCAN	Commandement – Forces d'opérations spéciales du Canada
DCP	Direction du conditionnement physique
DEA	défibrillateur externe automatisé
DN	date de naissance
DND	ministère de la Défense nationale
DOAD	Directives et ordonnances administratives de la Défense
EMP	examen médical périodique
FAC	Forces armées canadiennes

FS	Forces spéciales
Gest CPSL	gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs
ID SGPM	code d'identification de la structure des groupes professionnels militaires
kg	kilogramme(s)
m	mètre(s)
MEG	équipement essentiel à la mission
min	minute(s)
ml·kg ⁻¹ ·min ⁻¹	millilitres par kilogramme par minute
mmHg	millimètres de mercure
OSP	officier de sélection du personnel
PSP	Programmes de soutien du personnel
RED	Réseau étendu de la Défense
Rép.	répétition
ROSC	Régiment d'opérations spéciales du Canada
SBMFC	Services de bien-être et moral des Forces canadiennes
SCPE	Société canadienne de physiologie de l'exercice
TA	tension artérielle
UIIC	Unité interarmées d'intervention du Canada

**OUTIL 1 : DND 4368 – FORMULAIRE DE RAPPORT
DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE
EN VUE DE LA SÉLECTION DE L'OPÉRATEUR
CBRN**

DRAFT

**OUTIL 2 : DND 4369 – FORMULAIRE DE RAPPORT
DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE
EN VUE DE LA SÉLECTION DE L'OPÉRATEUR
DES FS**

DRAFT

OUTIL 3 : PROCÉDURES DE PRISE DE LA TENSION ARTÉRIELLE

GÉNÉRALITÉS

1. Demander au participant de s'asseoir pendant cinq minutes sur une chaise, le dos bien appuyé, les pieds non croisés à plat sur le sol et le bras gauche appuyé confortablement.
2. S'assurer que les vêtements du participant ne réduisent pas le débit sanguin. Demander au participant de changer sa chemise, au besoin.
3. Choisir un brassard d'une taille appropriée et l'enrouler autour du bras gauche nu du participant.
4. La lisière inférieure du brassard doit être à deux ou trois centimètres (cm) au-dessus du pli du coude et le haut du brassard à la hauteur du cœur.
5. Ajuster le brassard autour du bras de façon à pouvoir glisser le bout de deux doigts sous le haut du brassard.

Mesure manuelle de la tension artérielle

6. Nous recommandons aux évaluateurs et aux fournisseurs de soins de santé de suivre la procédure ci-dessous pour mesurer tension artérielle (TA) manuellement :
 - a. Par palpation, repérer l'emplacement de l'artère brachiale dans le pli du coude.
 - b. Placer le stéthoscope dans vos canaux auditifs en orientant les écouteurs vers l'avant.
 - c. Trouver l'artère radiale.

- d. Fermer la vis de la poire en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée.
- e. Gonflez rapidement le brassard jusqu'à la disparition du pouls radial. Continuer à gonfler le brassard jusqu'à environ 20 à 30 mm Hg au-dessus du chiffre correspondant au pouls radial (normalement ne pas dépasser 180 mm Hg).
- f. Placez sans tarder le tambour du stéthoscope sur l'artère brachiale. N'appliquer que la plus faible pression possible sur le tambour afin de ne pas déformer l'artère. Le tambour doit être en contact étroit avec la peau. Le stéthoscope ne doit froter ni sur le brassard ni sur les tubes du sphygmomanomètre.
- g. Relâchez la pression du brassard à un rythme d'environ **2 mm de Hg par seconde**.
- h. La tension systolique est déterminée par le premier bruit perçu (appelé premier bruit de Korotkoff).
- i. Noter le niveau exact auquel le battement a été entendu.
- j. Établir la tension diastolique au moment où les bruits cessent d'être clairs et s'assourdissent.
- k. Dégonfler alors le brassard jusqu'au niveau de pression zéro et l'enlever du bras du participant.

Mesure automatique de la tension artérielle :

- a. Demander au participant de s'asseoir sans bouger les bras, les mains, les doigts ou le corps durant la mesure de la tension artérielle (TA). Tout mouvement pourrait fausser les résultats de la mesure ou empêcher l'appareil de mesurer la TA.
- b. Appuyer sur le bouton de mise en marche de l'appareil.
- c. Lorsque l'appareil a terminé de mesurer la TA du participant, enlever le brassard.

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

RÉSULTATS DE PRISE DE LA TENSION ARTÉRIELLE

7. Si la tension systolique avant l'évaluation est **supérieure à 150 mmHg** ou si la tension diastolique avant l'évaluation est supérieure à 100 mmHg, faire asseoir calmement le participant pendant cinq minutes avant de refaire les lectures. Si, après deux lectures, la tension systolique ou la tension diastolique du participant se situe toujours au-delà des maximums susmentionnés, le participant ne peut pas se livrer à l'ECPS. L'adresser à son fournisseur de soins de santé.
8. Le participant dont la tension artérielle (TA) avant l'évaluation se situe entre 141/91 mmHg et 150/100 mmHg peut effectuer l'ECPS sans restrictions.
9. L'évaluateur doit informer le participant que sa TA est légèrement supérieure à la normale et l'inviter à consulter son fournisseur de soins de santé.
10. Dire au participant qu'il n'y a aucune raison de s'inquiéter et qu'il devrait consulter son fournisseur de soins de santé à simple titre préventif.

OUTIL 4 : TEXTES DE PRÉSENTATION DE L'ECPS

APERÇU

1. Les textes ci-dessous donnent à l'évaluateur une explication normalisée du protocole pour chaque ECPS du COMFOSCAN.

MARCHE AVEC SAC À DOS

2. La marche avec sac à dos dans le cadre de l'ECPS du ROSC a pour objet d'évaluer votre capacité à transporter des charges et reflète les fonctions essentielles de l'opérateur des FS et la formation spécialisée du COMFOSCAN.
3. La marche avec sac à dos se déroule sur 12 km, préférablement sur une route asphaltée. Vous pouvez également vous servir d'une piste intérieure.
4. Avant le début de la marche, assurez-vous 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.
5. Pour vérifier le poids, montez sur un pèse-personne (fourni par l'évaluateur) sans le sac à dos. L'évaluateur consignera votre poids sans le sac à dos.
6. Descendez, ramassez le sac à dos et remontez sur le pèse-personne. L'évaluateur consignera votre poids total avec le sac à dos.
7. Si l'évaluateur détermine que le poids total du sac ne s'élève pas à 35 kg (± 1 kg), vous devrez ajouter ou enlever du poids, selon le cas, puis répéter les étapes précédentes.
8. Lorsque l'évaluateur aura déterminé que le poids total du sac s'élève à 35 kg (± 1 kg), vous enfilerez le sac et vous vous préparerez à entreprendre l'évaluation.

Questions? (*Répondre aux questions*)

9. Pour commencer, tenez-vous debout derrière la ligne de départ indiquée par des cônes.

10. Au signal « prêts, prêts, allez-y », le chronomètre sera déclenché et vous parcourrez la distance de 12 km aussi rapidement que vous le désirez, jusqu'à la ligne d'arrivée (indiquée par des cônes).
11. Assurez-vous d'avoir de l'eau à portée de la main durant la marche.
12. Lorsque vous aurez franchi la ligne d'arrivée, le chronomètre s'arrêtera, votre résultat sera inscrit et vous pourrez retirer le sac à dos.
13. Une période de récupération est conseillée après la marche avec sac à dos.
14. Voici des instructions supplémentaires sur la marche avec sac à dos :
 - a. Vous pouvez marcher aussi rapidement que vous le souhaitez durant la marche, mais vous ne pouvez pas courir, ce qui signifie qu'au moins un pied doit toucher le sol en tout temps. Vous pouvez faire de la marche rapide.
 - b. Vous pouvez vous reposer n'importe quand au cours de la marche. La durée de ces pauses fera toutefois partie du chrono total.
 - c. Si vous heurtez un cône à la ligne de départ ou d'arrivée, remplacez-le au bon endroit.

Questions? (*Répondre aux questions*)

OUTIL 5 : EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT ET DE PRÉPARATION À L'ÉVALUATION

GÉNÉRALITÉS

1. Avant l'ECPS, tous les militaires doivent participer à une séance d'échauffement et de préparation à l'évaluation dirigée par un évaluateur. L'évaluateur pourrait donner aux participants les exercices d'échauffement et de préparation suivants :
 - a. Techniques de relâchement myofascial (roulement du corps sur rouleau de mousse) :
 - i. Automassage des muscles adducteurs
 - ii. Automassage et déplacement des ischio-jambiers
 - iii. Automassage et déplacement des quadriceps
 - iv. Automassage et déplacement des muscles fessiers
 - v. Automassage de la bandelette de Maissiat
 - vi. Automassage des tissus du tronc
 - vii. Automassage de la colonne thoracique avec extension latérale
 - b. Activité cardiovasculaire légère (10 à 12 min) comprenant :
 - i. 8 à 10 min de cardiovélo sur un vélo stationnaire ou de jogging
 - ii. 20 m – marche et élévation des genoux
 - iii. 20 m – marche talons au fessier
 - iv. 20 m – marche « Frankenstein »
 - v. 20 m – pas rapides latéraux, dans chaque direction
 - vi. 20 m cariocas (croisement des pieds) dans chaque direction

- vii. 20 m - fente en marchant avec rotation
- viii. 20 m – jogging progressif (3 à 5 fois)
- c. Mouvements dynamiques (5 à 8 min) correspondant aux mouvements types de l'ECPS. Exécutez chaque mouvement dans toute son ampleur, en douceur et de façon contrôlée, et adoptez la bonne technique. Mouvements dynamiques :
 - i. 8 demi-ponts (relevés de bassin au sol)
 - ii. 8 squats et extension des jambes
 - iii. 8 squats prononcés et étirement des adducteurs
 - iv. 8 extensions des muscles adducteurs (chaque côté)
 - v. 8 mobilisations des muscles adducteurs (chaque côté)
 - vi. 8 spiderman avec rotation du tronc et extension du bras vers le haut (chaque côté)
 - vii. 8 Y/W au mur avec rétraction des omoplates
 - viii. 8 circumductions sur rouleau
 - ix. 8 extensions et rotations en quadrupédie
 - x. 8 circumductions du bras (chaque côté)
- d. Une autre séance d'échauffement de 2 à 5 minutes est recommandée (au choix du participant).

OUTIL 6 : INSTRUCTIONS SUPPLÉMENTAIRES POUR L'ÉCHAUFFEMENT

DRAFT

OUTIL 7 : INSTRUCTIONS SUPPLÉMENTAIRES POUR L'ADMINISTRATION DES SQUATS AVEC CHARGE TYPE

GÉNÉRALITÉS

1. Selon l'expérience et l'assurance de l'évaluateur relativement aux évaluations du squat, il peut décider de donner ou non d'autres instructions au participant sur le protocole des squats avec charge type :
 - a. Pour soulever la barre olympique du chevalet : 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. Position pour le squat : Debout, pieds écartés de la largeur des épaules et pointés vers l'avant, dos droit et tête en position neutre. Plaquer les pieds au sol, contracter les muscles fessiers et les abdominaux pour soutenir la colonne vertébrale, et s'imaginer que l'on courbe la barre en tirant avec les mains. Cela permettra d'adopter une position stable du haut du corps.
 - c. Accroupissement : Reculer les ischio-jambiers, fléchir légèrement au niveau des hanches et s'accroupir jusqu'à ce que les genoux forment un angle de 90°. Garder la tête en position neutre, les genoux et les pieds alignés, les tibias à la verticale.
 - d. Reprendre la position initiale en appuyant fermement dans les talons et en dépliant les jambes et en redressant le corps tout en maintenant la stabilité du haut du corps.
 - e. Pour replacer la barre sur le chevalet : Marcher droit devant sans tourner la tête et/ou le torse pour surveiller la barre, de façon à maintenir la position du corps. Avancer jusqu'à ce que la barre touche fermement le chevalet, puis déposer la barre sur le chevalet.

OUTIL 8 : RÉFÉRENCES SUPPLÉMENTAIRES

American College of Sports Medicine (ACSM) (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 9^e édition*. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins;

Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) (2013) *CSEP-PATH: Physical Activity Training for Health*. SCPE, Ottawa (Canada);

Gouvernement du Canada (1985). *Exigences professionnelles justifiées et motifs justifiables, Politique intérimaire et notes explicatives*. Ottawa (Ontario) Canada : Commission canadienne des droits de la personne;

Léger, L., Mercier, D., Gadoury, C. & Lambert, J. (1987). *The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness*. *Journal of Sports Sciences*, 6:93-101;

Compte rendu des discussions lors de la rencontre du conseil clinique du Médecin général des FAC tenue le 25 avril 2013.

DRAFT