



**MANUEL D'INSTRUCTIONS
D'ÉVALUATION DE LA CONDITION
PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION
DES PLONGEUSES-DÉMINEUSES ET
PLONGEURS-DÉMINEURS**

DEUXIÈME ÉDITION
Janvier 2025

**Programmes de soutien du personnel (PSP)
Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC)**



TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS



03

CHAPITRE 1 INTRODUCTION



05

CHAPITRE 2 INSCRIPTION



11

CHAPITRE 3 ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION



13

CHAPITRE 4 ÉVALUATION



18

CHAPITRE 5 ADMINISTRATION APRÈS L'ÉVALUATION



26

OUTILS



29

ACRONYMES ET ABRÉVIATIONS



41

RÉFÉRENCES



43



AVANT-PROPOS

1. La deuxième édition de ce manuel d'instructions a été préparée pour fournir des instructions et de l'orientation afin de superviser l'évaluation de la condition physique (ÉCP) en vue de la sélection des plongeuses-démineuses et plongeurs-démineurs (P-D) de la Marine royale canadienne (MRC) aux fins de la présélection du Centre d'évaluation des plongeuses--démineuses et plongeurs-démineurs (CÉ P-D). Cette évaluation est effectuée à la base d'attache dans le cadre du processus de demande.
2. L'ÉCP en vue de la sélection des plongeuses-démineuses et plongeurs-démineurs de la MRC a été élaboré par le CÉ P-D, sous la supervision de la Direction des programmes (D Prog) des Programmes de soutien du personnel (PSP).
3. La nouvelle version de ce manuel remplace la première version (2022). Ce manuel d'instructions est la seule référence pour la tenue de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D aux fins de présélection des candidates et candidats au CÉ P-D.
4. La 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 d'adhérer strictement au protocole d'évaluation et aux instructions fournies dans ce manuel d'instructions et de les appliquer consciencieusement afin de garantir la validité et la fiabilité des résultats.
6. Les évaluatrices et les évaluateurs doivent prendre connaissance des instructions et s'assurer que chaque 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 au titulaire d'un poste équivalent) ou encore au bureau de la D Prog à l'adresse dFitcphysd@sbmfc.com.

Daryl Allard
Directeur des programmes
Programmes de soutien du personnel





CHAPITRE 1 : INTRODUCTION

Contexte

1. La Direction du Personnel de la Marine (DPM) et de la formation a sollicité la division de recherche et de développement pour l'élaboration scientifiquement valide d'une [évaluation de la condition physique en vue de la sélection des plongeurs-démineurs et plongeurs-démineurs \(ÉCP PD\) aux fins de présélection du Centre d'évaluation des plongeurs-démineurs \(CÉ P-D\)](#). À cette fin, une ÉCP en vue de la sélection a été formulée pour les candidates et candidats voulant relever le défi du CÉ P-D. L'ÉCP en vue de la sélection des P-D a été approuvée par la Direction de la Marine royale canadienne (MRC) en mai 2021.
2. L'ÉCP en vue de la sélection des P-D a été élaborée sur la base des exigences et des capacités physiques requises pour suivre de manière sûre et efficace le cours de qualification des P-D et les tâches physiques opérationnelles. Selon des scénarios réalistes, mais exigeants, l'ÉCP en vue de la sélection des P-D comporte deux parties, soit la composante aquatique et la composante terrestre. Les paragraphes suivants donnent un aperçu des scénarios opérationnels utilisés pour orienter l'élaboration de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D :
 - a. **Composante terrestre** La conduite de patrouilles démontées pour la neutralisation des explosifs et munitions (NEM) et la neutralisation d'engins explosifs improvisés (NEEI) nécessite le déploiement des P-D avec des unités d'infanterie légère. Les P-D portent des combinaisons et des équipements anti-bombe et neutralisent les menaces en suivant les instructions permanentes d'opération (IPO) lorsqu'ils sont identifiés. Ils doivent réagir rapidement aux urgences en tout temps pendant ou après la patrouille.
 - b. **Composante aquatique** Les P-D doivent nager ou naviguer avec des palmes pour lutter contre les mines en eaux peu profondes. Ils portent un équipement de plongée et nagent à destination et en provenance des points de déminage, en démontrant une bonne technique en toute sécurité. En restant attentifs et concentrés, ils suivent les IPO pour accomplir les tâches, avec une capacité de réserve pour les urgences pendant ou après la nage ou la plongée.

Généralités

Résumé de l'évaluation

3. L'ÉCP en vue de la sélection des P-D comporte deux (2) composantes :
 - a. **Composante 1: Terrestre** La composante terrestre commence par l'accomplissement d'une marche avec sac à dos de 5 km suivie d'une transition de 5 minutes. Une fois la transition terminée, un [circuit FORCE](#) légèrement modifié est initié. Le circuit FORCE est complété le plus

rapidement possible et consiste en des épreuves similaires aux quatre (4) tâches de [l'évaluation FORCE](#) et sont complétées dans le même ordre, sans les périodes de repos entre les tâches : course précipitée sur 20 m (CP 20m), soulever des sacs de sable (SSS), course-navette intermittentes chargées (CNIC) (légèrement modifiées) et traction des sacs de sable (TSS). Une fois le circuit FORCE terminé, une autre transition de 5 5 minutes est nécessaire avant de commencer les soulevés de terre. Les soulevés de terre sont complétés en soulevant une barre de 75 kg pour autant de répétitions que possible sans pause.

- b. **Composante aquatique** La composante aquatique commence par la nage sur place pendant 2 min 30 s, les mains hors de l'eau, suivie d'une transition de 2 min. Dès que la transition est terminée, on poursuit avec la nage sur 500 m, qui doit être exécutée aussi rapidement que possible avec la technique de nage sur le côté.

Échéanciers de l'évaluation

4. Les deux composantes de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D **doivent être exécutées séparément avec un minimum de 24 h entre les évaluations et un maximum de 14 jours**. Les deux composantes peuvent être exécutées dans n'importe quel ordre. Les membres des FAC qui ont soumis leur candidature à l'ÉCP en vue de la sélection des P-D doivent être **informés de l'équipement nécessaire 48 h avant chaque évaluation**.

Période de validité de l'évaluation

5. L'ÉCP en vue de la sélection des P-D **doit être réalisée au maximum six (6) mois avant le CÉ P-D pour être considérée comme étant valable et acceptable pour le CÉ P-D**. Le CÉ PD a généralement lieu en février; par conséquent, les deux composantes de l'évaluation doivent être complétées entre août et janvier.

Tentatives d'évaluation

6. **Deux (2) tentatives pour chaque composante de l'évaluation sont autorisées par cycle de candidature au CÉ P-D**. Indépendamment du niveau de performance atteint lors de la première tentative, les aspirants P-D peuvent se représenter à l'ÉCP en vue de la sélection des P-D afin d'améliorer leur pointage. **L'intervalle entre les évaluations doit être d'au moins 30 jours, ou moins à la discrétion de l'évaluatrice ou de l'évaluateur. Le programme de préparation physique des P-D est fortement recommandé**. Les candidates et candidats doivent prévoir une préparation et une récupération adéquates entre les tentatives d'évaluation et le personnel du conditionnement physique des PSP doit être conscient du temps et des ressources nécessaires à l'administration de cette évaluation.

Durée de l'évaluation

7. L'ÉCP en vue de la sélection des P-D comporte deux composantes.
 - a. La composante terrestre devrait prendre environ une heure et demie à administrer par candidate ou candidat.

- b. La composante aquatique devrait prendre environ 30 minutes à administrer par candidate ou candidat.

Ces temps sont uniquement liés à l'administration de l'évaluation.

Objectifs de performance de l'évaluation

8. Chaque composante de l'évaluation représente un aspect important du métier de P-D. **La candidate ou le candidat doit compléter chaque composante.** Il n'y a pas de niveau de performance précis associé à un « pointage de réussite ou d'échec ». Cependant nous disposons **d'objectifs de performance.** Cela dit, le résultat de chaque évaluation sera soumis une fois l'évaluation terminée, que les objectifs de performance aient été atteints ou non. Le CÉ P-D étant un processus compétitif, nous encourageons les candidates et candidats à faire de leur mieux dans toutes les composantes de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D.

Objectif

9. Le présent manuel d'instructions contient des directives et des consignes pour le personnel du conditionnement physique local des PSP sur la façon d'administrer l'ÉCP en vue de la sélection des P-D aux membres des FAC. **Seuls les membres du personnel du conditionnement physique qualifiés des PSP sont autorisés à mener cette évaluation.** Les évaluateurs et évaluatrices doivent suivre les protocoles de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D précisés dans le présent manuel d'instructions pour obtenir des résultats d'évaluation fiables et valables pour l'ensemble des candidates et candidats.

Exigences et responsabilités

10. Les ordonnances, directives et publications suivantes concernent les ÉCP en vue de la sélection des P-D et le présent manuel d'instructions.
 - a. [DOAD 5045-0, Programmes de soutien du personnel des Forces canadiennes;](#)
 - b. [DOAD 8009-0, La plongée dans les Forces canadiennes;](#)
 - c. [La dernière version active du Manuel d'instructions, Évaluation FORCE.](#)

Responsabilités de l'évaluatrice ou de l'évaluateur de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D

11. L'ÉCP en vue de la sélection des P-D n'est administrée que par le personnel des PSP qu'à l'issue de la formation en cours d'emploi (FCE). Chaque année, le bureau de première responsabilité (BPR) du CE P-D des PSP s'assurera que les membres du personnel du conditionnement physique des PSP ont la qualification nécessaire pour administrer l'ÉCP en vue de la sélection des P-D. (qualification expire après 2 ans).
12. S'assurer que l'établissement dispose de tout l'équipement et de l'espace nécessaires pour administrer l'ÉCP en vue de la sélection des P-D avant l'évaluation.
 - a. **Composante 1: Terrestre** Les membres du personnel du conditionnement physique des PSP doivent consulter OUTIL 2 : Composante 1: Terrestre - Liste d'équipement pour s'assurer qu'ils ont tout l'équipement nécessaire pour administrer cette partie de l'évaluation.

- i. **PARTIE I: Marche avec sac à dos** La marche avec sac à dos doit être effectuée sur une surface ou un terrain plat sans danger ni élévation. Les parcours acceptables sont les suivants: piste intérieure, piste extérieure, terrain extérieur avec parcours préétabli, parcours extérieur préétabli. Le parcours de 5 km doit se terminer près de la configuration du circuit FORCE (à moins de 100 m).
 - ii. **PARTIE II: Circuit FORCE** Cette partie de l'évaluation de la composante terrestre devrait avoir lieu au même endroit qu'une évaluation FORCE typique.
 - iii. **PARTIE III: Soulevés de terre** L'installation de la barre à disques doit se trouver à moins de 100 m de la configuration du circuit FORCE.
 - b. **Composante 2: Aquatique** Les membres du personnel du conditionnement physique des PSP doivent consulter [OUTIL 6 : Composante 2: Aquatique - Liste d'équipement](#) pour s'assurer qu'ils ont tout l'équipement nécessaire pour administrer cette partie de l'évaluation.
 - i. **PARTIE I: nage sur place**
 - ii. **PARTIE II: nage sur le côté, 500 m**
L'accès à une piscine pour les deux parties est essentiel.
13. Il est recommandé que les membres du personnel du conditionnement physique local des PSP s'organisent de sorte à respecter le ratio maximal suivant¹, évaluateurs et évaluateuses à candidates et candidats, afin d'assurer un processus d'évaluation uniforme:
- a. **Composante 1: Terrestre**
 - i. Une évalutrice ou un évaluateur (1) pour quatre (4) candidates ou candidats pour la marche avec sac à dos de la composante terrestre (1:4);
 - ii. Une évalutrice ou un évaluateur (1) pour une candidate ou un candidat (1) pour le circuit FORCE de la composante terrestre (1:1);
 - iii. Une évalutrice ou un évaluateur (1) pour une candidate ou un candidat (1) pour le soulevé de terre de la composante terrestre (1:1);
 - b. **Composante 2: Aquatique**
 - i. Une évalutrice ou un évaluateur (1) pour quatre (4) candidates ou candidats pour la nage sur place de la composante aquatique (1:4);
 - ii. Une évalutrice ou un évaluateur (1) pour quatre (4) candidates ou candidats pour la nage sur le côté de 500m de la composante aquatique (1:4).
14. Être conscient que le froid et la chaleur peuvent aggraver la contrainte physiologique qu'engendrent les activités physiques et peuvent avoir une influence sur la performance des membres des FAC. Les conditions environnementales idéales pour la réalisation de l'évaluation de l'ÉCP de sélection des P-D se situent entre 20 et 22 degrés Celsius avec une humidité relative inférieure à 60 % et un débit d'air adéquat²
15. Lorsque l'ÉCP en vue de la sélection des P-D est administrée correctement, les risques auxquels s'exposent les candidates et candidats sont minimales.

¹ Le ratio d'évalutrices ou d'évaluateurs par rapport aux candidates et candidats peut aussi être plus faible (1:3, 1:2, or 1:1).

² American College of Sports Medicine [ACSM], 20141

Néanmoins, chaque membre du personnel du conditionnement physique local des PSP doit mettre au point un protocole d'urgence en conformité avec les instructions permanentes d'opération de leur emplacement respectif. On doit pouvoir s'assurer que:

- a. Les évaluatrices et les évaluateurs ont suivi un cours de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire (RCR).
 - b. Les évaluatrices et les évaluateurs informent les candidates et candidats des mesures de sécurité et des procédures d'urgence avant de procéder à l'ÉCP en vue de la sélection des P-D.
 - c. L'emplacement du défibrillateur externe automatisé (DEA) le plus proche est indiqué, si disponible; et
 - d. Qu'une surveillante ou un surveillant détenant le certificat de sauveteur national (SN) est présent à la piscine pendant la composante aquatique. L'évaluatrice ou l'évaluateur local des PSP ne peut agir en tant que sauveteur et évaluateur en même temps.
16. Compléter avec précision toutes les sections de l'[OUTIL 1 : Formulaire de résultats de l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des P-D](#).

Responsabilités des personnes aspirant au métier de P-D ou soumettant leur candidature

17. Consulter le [Guide à l'intention du candidat : Programme de conditionnement physique des plongeurs-démineurs](#).
- a. Apporter tout l'équipement nécessaire et se soumettre à l'évaluation préalable indiquée dans le Guide à l'intention des personnes soumettant leur candidature.
 - b. Se préparer à l'ÉCP en vue de la sélection des P-D en suivant les conseils du [Programme d'entraînement physique de 12 semaines des plongeurs-démineurs](#) mis à la disposition de toutes les personnes ayant soumis leur candidature sur le site Web des SBMFC.
18. Se conformer au protocole d'évaluation selon les directives du personnel du conditionnement physique des PSP.







CHAPITRE 3 :

ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

Configuration de l'aire d'évaluation

Composante 1: Terrestre

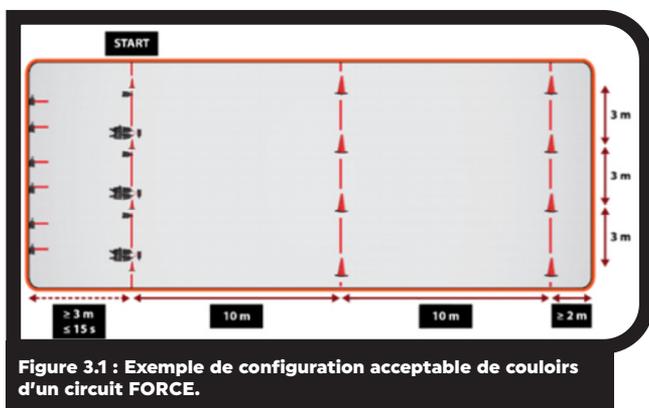
1. PARTIE I : Marche avec sac à dos

- a. Les PSP doivent établir un parcours de marche de 5 km clairement indiqué.
- b. La marche avec sac à dos doit être effectuée sur une surface ou un terrain plat sans danger ni élévation.
 - i. Les parcours acceptables sont les suivants : piste intérieure, piste extérieure, terrain extérieur avec parcours préétabli, parcours extérieur préétabli.
 - ii. L'évaluatrice ou l'évaluateur doit toujours pouvoir avoir à l'œil la candidate ou le candidat.
- c. La candidate ou le candidat chargera son sac à dos avec des poids à sa discrétion. L'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP fournira les consignes de chargement du sac à dos à la candidate ou au candidat au moyen de l'OUTIL 4 - Composante 1: Terrestre - Instructions pour le chargement et l'ajustement du sac à dos, qui explique comment ajuster et charger correctement des poids dans le sac à dos. L'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP pèsera le sac à dos pour s'assurer que le poids total du sac est de 35 kg (+/- 0,5 kg).
- d. Le parcours de 5 km doit se terminer près de la configuration du circuit FORCE (à moins de 100 m).

2. PARTIE II - Circuit FORCE

- a. Le personnel du conditionnement physique des PSP doit se référer à la dernière version valide du [Manuel d'instructions, Évaluation FORCE](#) pour cette partie de l'évaluation.
- b. Des couloirs d'évaluation uniques sont établis pour le circuit FORCE de la composante terrestre.
 - i. La candidate ou le candidat est assigné à un couloir de 20 m de long servant aux courses précipitées sur 20 m, aux courses-navettes intermittentes avec charge et à la traction de sacs de sable qui sont à une distance d'au plus 20 m de la configuration de la station de soulevés de sacs de sable. Ce couloir ne doit pas être obstrué par des obstacles ou d'autres couloirs. Dans certains endroits, le couloir de la traction de sacs de sable est séparé du couloir de 20 m des courses précipitées et des courses-navettes intermittentes, ce qui est acceptable, mais le transit doit être réduit au minimum (moins de 20 m) et exempt de tout obstacle (Figure 3.1).

- c. Le personnel du conditionnement physique des PSP doit s'assurer qu'il dispose d'un (1) sac de sable supplémentaire pour les courses-navettes intermittentes avec charge, car deux (2) sacs de sable sont nécessaires pour les deux (2) premières courses navettes- avec charge (seulement).
- d. Les sacs de sable et la surface de traction doivent être calibrés à 20 kg +/- 0,2 kg, et à 330 N +/- 9,8 N (33,6 kg +/- 1 kg) respectivement.
- e. Le circuit FORCE doit se terminer près de l'aire de soulevés de terre (à moins de 100 m).



3. PARTIE III : Soulevés de terre

- a. L'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP chargera une barre à disques de format olympique à 75 kg (165 lb) (Figure 3.2).
 - i. La barre à disques acceptable est de format olympique, avec diamètre de la poignée de 25 à 32 mm et de 15 à 20 kg (35 à 45 lb).
 - ii. Les disques utilisés pour cette épreuve doivent être de 20 kg (45 lb), de 5 kg (10 lb) et de 2,5 kg (5 lb).
 - iii. La prise de la barre à disques doit être de 18 à 22 cm du sol.
 - iv. La barre à disques chargée doit être munie de pinces de sécurité pour veiller à ce que les disques restent en place.
- b. Le personnel des PSP chargé de l'évaluation s'assurera que la largeur maximale entre leurs pieds pendant les soulevés est clairement indiquée au sol : 60 cm (24 po).

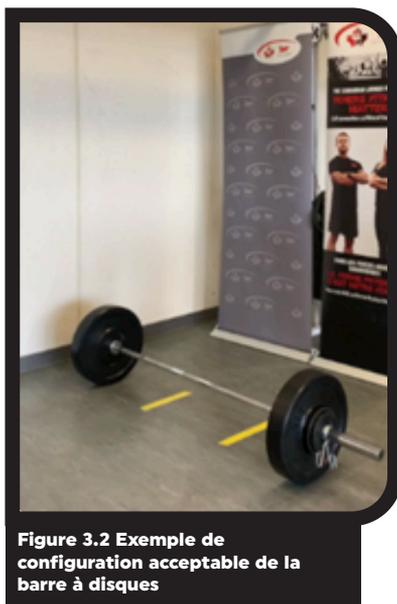


Figure 3.2 Exemple de configuration acceptable de la barre à disques

Composante 2: Aquatique

4. PARTIE I : nage sur place

- a. Le personnel du conditionnement physique des PSP doit s'assurer d'avoir accès à une piscine pour administrer l'ÉCP en vue de la sélection des P-D.

5. PARTIE II : nage sur le côté, 500 m

- b. Le personnel du conditionnement physique des PSP doit s'assurer d'avoir accès à une piscine pour administrer l'ÉCP en vue de la sélection des P-D.
- c. La candidate ou le candidat doit choisir des palmes de la taille appropriée avant de commencer l'évaluation et les laisser sur le bord de la piscine pour la deuxième partie de l'évaluation (500 m de nage sur le côté).
- d. Le personnel du conditionnement physique des PSP doit connaître la longueur de la piscine afin d'indiquer aux candidates et candidats le nombre de longueurs qu'ils devront parcourir.

Survol d'information

- Avant l'échauffement et les mouvements préparatoires, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP doit expliquer clairement chaque composante à exécuter au moyen du scénario applicable (OUTIL 5 : Composante 1: Terrestre - Scénario et OUTIL 8 : Composante 2: Aquatique - Scénario). Au cours de l'explication de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP fournira un survol des épreuves de la composante évaluée, selon le cas. Par exemple, la marche avec sac à dos devrait être clairement décrite, le circuit FORCE doit être démontré, la technique idéale du soulevé de terre doit être démontrée et la technique de nage sur place et de nage sur le côté doit être discuté.
- L'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP apportera son soutien lors du chargement du sac à dos en fournissant des explications et en suivant l'OUTIL 4 - Composante 1: Terrestre - Instructions pour le chargement et l'ajustement du sac à dos avec charge.
- L'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP s'assurera que la candidate ou le candidat a apporté tout l'équipement nécessaire énuméré dans le document [Guide à l'intention du candidat : Programme de conditionnement physique des plongeurs-démineurs](#).

Administration préalable à l'évaluation

Formulaire de l'évaluation de la condition physique de sélection des P-D - Section B

- Le personnel du conditionnement physique des PSP demander au candidat de remplir la section A - Détails du service et passer à travers la Section B - Évaluation de la santé 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 might be contraindicated at this time.	Yes Oui	No Non	Ce 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 should consult with 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?
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">2</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; width: 20px; height: 20px;"></div>		
Date - (YAAA) (MM) (DJ)	Name (print) - Nom (en lettre moulées)		Signature

Figure 3.3 : Formulaire de l'évaluation de la condition physique de sélection des plongeurs-démineurs - Section B





CHAPITRE 4 : ÉVALUATION

Protocoles

Composante 1 : Terrestre

PARTIE I - Marche de 5 km avec sac à dos		
ÉTAPES	Instructions	OUTIL
SURVOL D'INFORMATION	Avant l'échauffement et les mouvements préparatoires, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP s'assurera que la candidate ou le candidat est au courant du plan d'action d'urgence (PAU) et expliquera clairement la composante de l'évaluation à exécuter au moyen du scénario applicable. On encourage les candidates et candidats à poser des questions sur cette ÉCP en vue de la sélection des P-D, le cas échéant. Puis, on entreprend l'échauffement et les mouvements préparatoires.	<p>OUTIL 3 : Composante 1 : Terrestre - Échauffement / Mouvements préparatoires à l'évaluation</p> <p>OUTIL 5 : Composante 1 : Terrestre - Scénario</p>
ÉVALUATION	Les candidates et candidats effectuent leur parcours de marche avec sac à dos de 5 km sous l'observation de l'évaluatrice ou l'évaluateur de la condition physique des PSP, qui les avertit s'ils sont plus rapides que 10 km/h (6 min/km) et leur fait savoir s'ils sont plus lents que 5 km/h (12 min/km).	
FIN	Cette partie de l'évaluation prend fin lorsque le parcours de 5 km est terminé. Le parcours doit se terminer près de la configuration du circuit FORCE (à moins de 100 m).	
TRANSITION	La marche avec sac à dos de 5 km est suivie d'une période de transition de 5 min, avant de commencer le circuit FORCE.	
PARTIE II - Circuit FORCE		
ÉTAPES	Instructions	OUTIL
SURVOL D'INFORMATION	Des instructions ont déjà été données lors du survol d'information au début de la composante terrestre. Des rappels peuvent être faits pour les étapes suivantes pendant la période de transition de 5 min.	<p>OUTIL 5 : Composante 1 : Terrestre - Scénario</p> <p>La dernière version active du Manuel d'instructions, Évaluation FORCE</p>
ÉVALUATION	<p>Les candidates et candidats effectuent leur circuit FORCE qui comporte quatre (4) épreuves semblables à celles de l'évaluation FORCE qui s'exécutent dans le même ordre : course précipitée (CP) sur 20 m, soulever des sacs de sable (SSS), course-navette intermittente avec charge (CNIC) et traction de sacs de sable (TSS). Cependant, le circuit diffère de l'évaluation FORCE standard de trois (3) façons :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aucun « repos ou pause » entre les épreuves; 2. Pour les courses-navettes intermittentes avec charge, les deux premières navettes sont effectuées en tenant deux sacs de sable au lieu d'un. Pour les trois autres courses-navettes avec charge, l'épreuve sera réalisée selon le protocole d'évaluation FORCE. 3. Pour l'épreuve de traction de sacs de sable, la candidate ou le candidat est autorisé à arrêter de bouger (chute ou repos), mais son temps continue d'être enregistré. Il est obligatoire d'effectuer toute la longueur de la traction de sacs de sable conformément au protocole régulier de l'évaluation FORCE. 	
FIN	Cette partie de l'évaluation est terminée lorsque le circuit FORCE est complété. Le parcours doit se terminer près de la configuration des soulevés de terre (à moins de 100 m).	
TRANSITION	Le circuit FORCE est suivi d'une période de transition de 5 min, avant de commencer les soulevés de terre.	

PARTIE III : Soulevés de terre

ÉTAPES	Instructions	OUTIL
SURVOL D'INFORMATION	Des instructions ont déjà été données lors du survol d'information au début de la composante terrestre. Des rappels peuvent être faits pour les étapes suivantes pendant la période de transition de 5 min.	
ÉVALUATION	<p>Les candidates et candidats commencent leurs soulevés de terre sous l'observation de l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP, qui s'assure :</p> <ul style="list-style-type: none"> - qu'aucune aide ne soit utilisée pour le soulevé (sangles, craies, crochets, gants); - que la même prise soit maintenue tout au long de l'épreuve, qu'il s'agisse d'une prise normale (pronation), ou mixte (pronation et supination) (figure 4.1); - qu'une technique de soulèvement sécuritaire soit maintenue tout au long des répétitions; la colonne vertébrale doit demeurer neutre, et les pieds, genoux et hanches doivent être alignés (figure 4.2); - que la largeur maximale entre les pieds pendant les levées soit de 60 cm (24 po); - que des chaussures sont portées pendant toute la durée de l'épreuve (tous les types de chaussures sont autorisés); pas de pieds nus; - qu'une position entièrement droite (érigée) soit atteinte à chaque répétition; - que les disques de la barre soient déposés en douceur au sol pour terminer chaque répétitions; - que la barre à disques ne tombe ni ne rebondisse au sol; - qu'aucune pause ne soit prise entre les répétitions et que l'exécution des répétitions soit fait en continu. 	OUTIL 5 : Composante 1: Terrestre - Scénario
FIN	Si la candidate ou le candidat enfreint une des règles ou procédures, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP lui donnera un avertissement (il énonce à voix haute le problème, p. ex. maintien de la colonne vertébrale neutre, aucun repos entre les répétitions, éviter de laisser tomber la barre à disques). Les candidates et candidats ont droit à deux (2) avertissements, avant le troisième avertissement, après quoi l'épreuve des soulevés de terre de l'évaluation prendra fin. L'évaluatrice ou l'évaluateur doit toujours mettre en priorité la sécurité de la candidate ou du candidat.	
TRANSITION	Une marche de récupération supervisée de cinq (5) minutes dans la zone d'évaluation doit avoir lieu à l'issue des composantes de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D, pour permettre aux candidates et candidats de récupérer sur le plan physique. Donner aux candidates ou aux candidats, s'ils le demandent, des conseils sur la récupération active suivie d'exercices d'étirement.	



Figure 4.1 Exemple de prises permises : A) En dessous et au-dessus (combinaison); B) au-dessus et en dessous (combinaison); et C) pronation (normal).

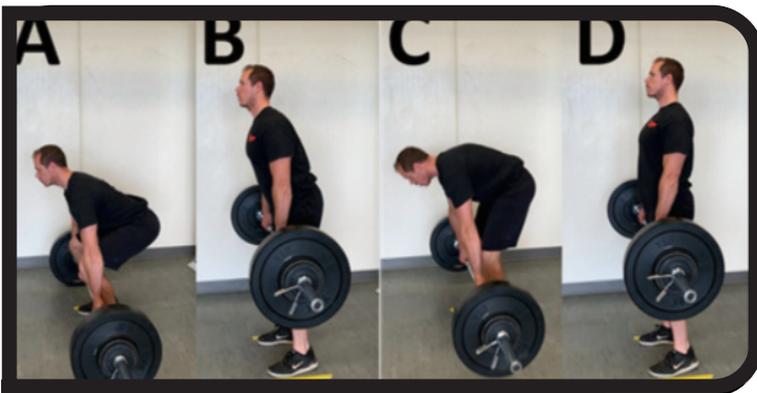


Figure 4.2 Exemple des positions du soulevé de terre : A) Position inférieure adéquate; B) Position supérieure incomplète (pas totalement droite); C) Dos arrondi; D) Position supérieure adéquate. Notez que les positions B et C donneraient lieu à un avertissement.

Composante 2: Aquatique

PARTIE I : nage sur place		
ÉTAPES	Instructions	OUTIL
SURVOL D'INFORMATION	Avant l'échauffement et les mouvements préparatoires, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP s'assurera que la candidate ou le candidat est au courant du plan d'action d'urgence (PAU) et expliquera clairement la composante de l'évaluation à exécuter au moyen du scénario applicable. On encourage les candidates et candidats à poser des questions sur cette ÉCP en vue de la sélection des P-D, le cas échéant. Puis, on entreprend l'échauffement et les mouvements préparatoires.	<p>OUTIL 7 : Composante 2: Aquatique - Échauffement / mouvements préparatoires à l'évaluation</p> <p>OUTIL 8 : Composante 2: Aquatique - Scénario</p>
ÉVALUATION	Les candidates et candidats doivent nager avec les mains hors de l'eau (poignet à la ligne d'eau et au-dessus) et doivent rester en position verticale (pas de position en étoile de mer) (figure 4.3).	
FIN	Si les mains (poignet à la ligne d'eau et au-dessus) descendent sous la surface de l'eau ou si la candidate ou le candidat perd la position verticale, un avertissement sera donné. Si un deuxième avertissement est donné, cette partie de l'évaluation prendra fin. Si aucun avertissement n'a été donné ou un seul a été donné, l'épreuve prendra fin après 2 min 30 s	
TRANSITION	La nage sur place est suivie d'une période de transition de 2 min avant d'entreprendre la nage sur le côté de 500 m. À ce moment, on demandera aux candidates et candidats de sortir de l'eau, d'enfiler leurs palmes et de sauter à nouveau dans l'eau en attendant les prochaines instructions.	



Figure 4.3 Exemples de positions de nage sur place : A) position verticale adéquate avec les mains au-dessus de la ligne d'eau; B) position inadéquate, non verticale (étoile de mer); C) mains à la ligne d'eau. Notez que les positions B et C donneraient lieu à un avertissement.

PARTIE II : nage sur le côté, 500 m		
ÉTAPES	Instructions	OUTIL
SURVOL D'INFORMATION	Des instructions ont déjà été données lors du survol d'information au début de la composante aquatique. Des rappels peuvent être faits pour les étapes suivantes pendant la période de transition de 2 min.	OUTIL 8 : Composante 2: Terrestre - Scénario
ÉVALUATION	Les candidates et candidats doivent utiliser une technique de nage sur le côté et ne peuvent changer de côté qu'aux extrémités de la piscine (figure 4.4). Ils ont le droit de pousser l'extrémité de la piscine après chaque longueur, mais ne peuvent effectuer de virage-culbute. En cas de virage-culbute, un avertissement est donné et la longueur n'est pas comptabilisée dans les 500 m. Un avertissement est également donné si on arrête de bouger (repos) à n'importe quel endroit de la piscine.	
FIN	L'épreuve prend fin lorsque la candidate ou le candidat a parcouru les 500 m ou si un deuxième avertissement est donné; l'épreuve est alors terminée.	
TRANSITION	Une marche ou de la nage de récupération supervisée de cinq (5) minutes dans la zone d'évaluation doit avoir lieu à l'issue des composantes de l'ÉCP en vue de la sélection des PD, pour permettre aux candidates et candidats de récupérer sur le plan physique. Donner aux candidates ou aux candidats, s'ils le demandent, des conseils sur la récupération active suivie d'exercices d'étirement.	

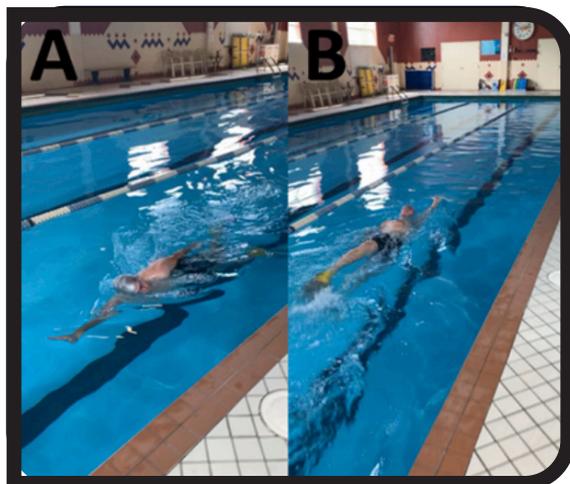


Figure 4.4 Exemples de techniques de nage :
A) technique de nage sur le côté adéquate; B) technique de nage sur le dos inadéquate. Notez que la position B entraînerait un avertissement.

1. Pendant l'une des transitions, les candidates ou candidats peuvent se reposer, visualiser d'autres épreuves, boire de l'eau, utiliser les toilettes (s'il leur reste suffisamment de temps durant la transition), et s'échauffer pour l'épreuve suivante. Si la candidate ou le candidat n'est pas prêt à temps pendant la transition, la composante sera annulée (résultat incomplet) et comptera comme une tentative à l'ÉCP en vue de la sélection des P-D.

Objectifs de performance

2. L'ÉCP en vue de la sélection des P-D est conçue pour simuler les tâches les plus exigeantes sur le plan physique effectuées par les P-D et pendant leur cours de qualification.

Objectifs de performance - Composante 1: Terrestre

Niveau de performance	Marche avec sac à dos sur 5 km (min:s)	Circuit FORCE (mm:ss)	Soulevés de terre (répétitions)
À améliorer	Plus de 60 min	Plus de 6 min 35 s	Moins de 8
Acceptable	60 min ou moins	6 min 35 s à 5 min 51 s	8 à 27
Moyen		5 min 50 s à 5 min 26 s	28 à 35
Bon		5 min 25 s à 5 min 15 s	36 à 43
Excellent		5 min 14 s ou moins	44 ou plus

Objectifs de performance - Composante 2: Aquatique

Niveau de performance	Nage sur place (min:s)	Nage sur 500 m (min:s)
À améliorer	Moins de 2 min 30 s	Plus de 10 min 17 s
Acceptable	2 min 30 s	10 min 17 s - 9 min 13 s
Moyen		9 min 12 s - 8 min 32 s
Bon		8 min 31 s - 8 min 12 s
Excellent		8 min 11 s ou moins

3. Le Centre d'évaluation des plongeurs-démoneurs (CÉ P-D) étant un processus compétitif, nous encourageons les candidates et candidats à déployer un effort maximal pour toutes les composantes de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D.

Fin de l'évaluation

4. L'ÉCP en vue de la sélection des P-D prend fin lorsque l'un des scénarios suivants se produit :
- La candidate ou le candidat accomplit toutes les épreuves précises de la composante administrée de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D;
 - La candidate ou le candidat choisit de ne pas continuer. Les raisons peuvent inclure de la fatigue, de la douleur, une blessure, etc.
 - L'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP s'inquiète de la sécurité de la candidate ou du candidat en raison de signes immédiats de détresse grave. En cas de problème médical, faire appel aux services médicaux d'urgence.

- d. Un incident physique se produit, entraînant l'incapacité physique de la candidate ou du candidat à poursuivre l'évaluation.
 - e. Une défaillance du matériel (p. ex. palme brisée, sac de sable percé, problème d'installation) se produit et exige une intervention immédiate de l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP.
5. Lorsque l'ÉCP en vue de la sélection des P-D est interrompue pour les raisons énumérées dans les quatre premières situations mentionnées aux paragraphes a, b, c et d, la tentative d'évaluation n'aboutit pas à un niveau de performance et est signalée comme incomplète, mais compte quand même dans le maximum de deux (2) tentatives auprès du CÉ P-D (par année). Ce n'est que lorsque l'ÉCP en vue de la sélection des -PD est interrompue pour la dernière situation énumérée au paragraphe précédent (e), que la candidate ou le candidat peut reprendre la composante après un repos obligatoire de 15 min.
6. Remarque importante : Si, de toute évidence, la candidate ou le candidat n'est pas en mesure d'atteindre les objectifs de performance de l'ÉCP en vue de la sélection des PD, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP peut lui permettre de continuer jusqu'à épuisement. Ainsi, on peut offrir à la candidate ou au candidat un programme de conditionnement physique personnalisé et des recommandations relatives à l'entraînement, dans le cadre du compte rendu.



CHAPITRE 5 : ADMINISTRATION APRÈS L'ÉVALUATION

Récupération

1. Une marche ou nage de récupération supervisée de cinq (5) minutes dans la zone d'évaluation doit avoir lieu à la fin des composantes de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D, pour permettre aux candidates et candidats de récupérer sur le plan physique. Donner aux candidates ou aux candidats, s'ils le demandent, des conseils sur la récupération active suivie d'exercices d'étirement.

Résultats de l'évaluation

Formulaire de l'évaluation de la condition physique de sélection des P-D - Section C : Résultats de l'évaluation

2. La section C est divisée en deux (2) sous-sections, une pour chaque composante de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D. Les sous-sections sont conçues pour permettre à l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP de consigner directement les résultats au fur et à mesure de l'administration de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D. L'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP doit noter la date où chacune des composantes de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D est administrée.
3. Une fois chaque composante de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D terminée, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP doit inscrire le résultat dans la case réservée à chaque composante respective de l'ÉCP :

Section C: Test Results - Résultat de l'évaluation

Attempt # - # de la tentative: 1 2

Water Component - Composante aquatique

Completed 02:30 mm:ss of treading water - A réussi la nage sur place en 02:30 mm:ss.
 Did NOT complete 02:30 mm:ss of treading water - N'a PAS réussi la nage sur place en 02:30 mm:ss.

/ /
Date - (YYAA) (MM) (DJ)

: Completion Time (mm:ss) for the 500 m swim - Temps d'achèvement (mm:ss) de la nage de 500 m.

Land Component - Composante terrestre

Completed the 5 km march in 60:00 mm:ss or less - A réussi la marche de 5 km en 60:00 mm:ss ou moins.
 Did NOT complete the 5km in 60:00 mm:ss or less - A échoué la marche de 5km en 60:00 mm:ss ou moins.

/ /
Date - (YYAA) (MM) (DJ)

: Completion time (mm:ss) for the FORCE circuit - Temps d'achèvement (mm:ss) du circuit FORCE.

: Number of repetition of the Barbell deadlift - Nombre de répétition du soulevé de terre avec barre.

Figure 5.1 Section C : Résultat de l'évaluation

- a. Composante terrestre
 - i. Cocher la case appropriée pour la réalisation (ou non) de la composante de marche avec sac à dos en 60 min
 - ii. Noter le temps de réalisation (min:s) du circuit FORCE. S'il n'a pas été terminé, inscrire « Incomplet » dans le champ.
 - iii. Noter le nombre de répétitions du soulevé de terre de 75 kg. Si cette partie n'a pas été complétée, inscrire « Incomplet » dans le champ.

- b. Composante aquatique
 - i. Cocher la case appropriée pour la réalisation (ou non) de la nage sur place de 2 min 30 s.
 - ii. Noter le temps de réalisation (min:s) de la nage sur le côté sur 500 m. Si la distance de nage n'a pas été parcourue, inscrire « Incomplet » dans le champ.

Compte rendu

4. L'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP doit faire un compte rendu aux candidates et candidats à l'issue de leur composante respective de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D. Les candidates et candidats doivent recevoir leur temps de réalisation et leur niveau de performance.

Formulaire de l'évaluation de la condition physique de sélection des P-D - 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

Figure 5.2 Section D : Attestation d'évaluation

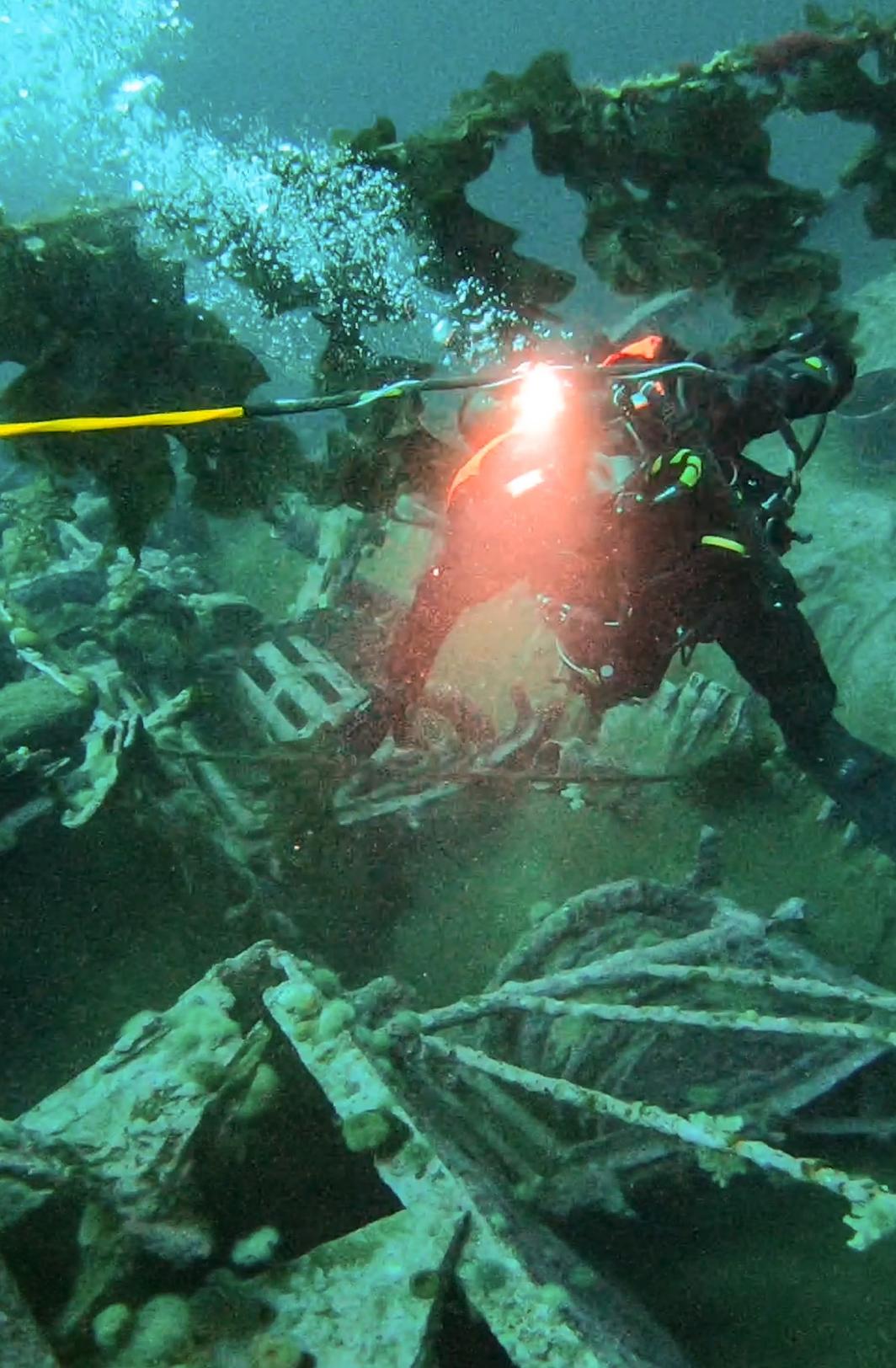
Formulaire de l'évaluation de la condition physique de sélection des P-D - Section E : Attestation de reconnaissance

6. La candidate ou le candidat doit signer et apposer la date où il prend connaissance des résultats de l'évaluation. Si la candidate ou le candidat refuse de signer, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit inscrire dans cette section « la ou le militaire a refusé de signer ».

Figure 5.3 Section E : Attestation de reconnaissance

Traitement des résultats de l'évaluation

7. Seul les formulaires d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des P-D doivent être utilisés pour consigner les résultats des candidats et des candidates aux ÉCP. Conformément à la loi sur la protection de la vie privée, une fois rempli, le formulaire d'évaluation est un document "Protégé A" une fois rempli et doit être traité ainsi.
8. Les formulaires de l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des P-D seront distribués par l'évaluatrice ou l'évaluateur local des PSP conformément aux procédures suivantes:
 - a. Copie 1: à la candidate au ou candidat P-D (la candidate ou le candidat remettra à l'autorité concernée [officier de sélection du personnel]) pour la demande de CÉ PD.
 - b. Copie 2: conservée par le personnel PSPS local responsable des évaluatrices/évaluateurs des métiers spécialisés et entreposée en lieu sûr pour référence ultérieure, au besoin.





OUTILS

OUTIL 1 – Formulaire de l'évaluation de la condition physique de sélection des PD (DND 6047)



National Défense
Defence nationale

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

Clearance Diver Selection Physical Fitness Evaluation Reporting Form

Formulaire de l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des plongeurs-démineurs et plongeuses-démineuses

Section A: Service Particulars - Détails du service

Surname - Nom				Init.	Rank - Grade	Military ID - Pièce d'identité militaire	
DOB - DN (YYAA) (MM) (DJ)				Age - Âge			<input type="checkbox"/> Yes - Oui <input type="checkbox"/> No - Non
Location - Lieu		Unit - Unité		SN - NM	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 might be contraindicated at this time. Yes No

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

- 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? Yes No
- Is there any other reason you should consult with a physician prior to your fitness evaluation or training program? Yes No

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. 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?

Date - (YYAA) (MM) (DJ) Name (print) - Nom (en lettre mouées) Signature

Section C: Test Results - Résultat de l'évaluation

Attempt # - # de la tentative: 1 2

Water Component - Composante aquatique

Completed 02:30 mm:ss of treading water - A réussi la nage sur place en 02:30 mm:ss. Did NOT complete 02:30 mm:ss of treading water - N'a PAS réussi la nage sur place en 02:30 mm:ss.

Completion Time (mm:ss) for the 500 m swim - Temps d'achèvement (mm:ss) de la nage de 500 m.

Land Component - Composante terrestre

Completed the 5 km march in 80:00 mm:ss or less - A réussi la marche de 5 km en 80:00 mm:ss ou moins. Did NOT complete the 5 km in 80:00 mm:ss or less - A échoué la marche de 5 km en 80:00 mm:ss ou moins.

Completion time (mm:ss) for the FORCE circuit - Temps d'achèvement (mm:ss) du circuit FORCE.

Number of repetition of the Barbell deadlift - Nombre de répétition du soulevé de terre avec barre.

Section D: Certification of Evaluation - Attestation d'évaluation

Evaluator name (print) - Nom de l'évaluatrice ou de l'évaluateur 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 - J'ai pris connaissance des résultats de l'évaluation.

Date - (YYAA) (MM) (DJ) Signature of member - Signature du membre

DND 6047 (12-2024)

Design - Conception : NationalFormsServices-ServiceDesFormulairesNational@forces.gc.ca

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



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

Figure A : Exemple d'un formulaire de l'évaluation

Composante 1: Terrestre

OUTIL 2 : Composante 1: Terrestre - Liste de vérification de l'équipement

Liste d'équipement nécessaire pour la tenue de la composante terrestre de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D	
Poids (35 kg au total), dont le rembourrage qui peut facilement être inséré dans le sac de jour des FAC ou un sac à dos de randonnée civil équivalent; Suggestion : <ul style="list-style-type: none"> - Six (6) briques de béton ou d'argile de 3 kg ou un sac de sable de 20 kg - Cinq (5) disques de 2,5 kg chacun - Serviettes (environ 10 petites) - Petits sacs de sable scellables 	<input type="checkbox"/>
Barre à disques de format olympique pesant 75 kg;	<input type="checkbox"/>
Ruban à mesurer, minimum de 25 m de longueur;	<input type="checkbox"/>
Configuration de l'évaluation FORCE (La dernière version active du Manuel d'instructions, Évaluation FORCE); Un (1) sac de sable supplémentaire pour le protocole modifié particulier à l'ÉCP en vue de la sélection des P-D.	<input type="checkbox"/>
Deux (2) chronomètres;	<input type="checkbox"/>
Planchette à pince	<input type="checkbox"/>
Stylo	<input type="checkbox"/>
Plusieurs formulaires de l'ÉCP de sélection des P-D (OUTIL 1)	<input type="checkbox"/>
Manuel d'instructions de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D;	<input type="checkbox"/>
Rapport d'incident - formulaire local	<input type="checkbox"/>

OUTIL 3 : Composante 1: Terrestre - Échauffement/mouvements préparatoires à l'évaluation

1. Avant la composante terrestre de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D, les candidates et candidats doivent se soumettre à cette séance d'échauffement et de préparation à l'évaluation supervisée par l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP.
2. Mouvements dynamiques obligatoires (5 à 8 min) exécutés avant le début de la composante terrestre :
 - 2 à 3 min d'activité aérobique légère
 - 3 x accroupissements
 - 3 x fentes pendules avant/l'arrière, de chaque côté
 - 3 x fentes latérales de chaque côté (en alternance)
 - 5 x flexions-extensions des bras avec ventre au sol et soulevé des mains pour revenir à la position debout
 - 2 à 5 min d'exercices d'échauffement supplémentaires que la candidate ou le candidat choisit et qu'elle ou il souhaite ajouter à sa préparation.

OUTIL 4 : Composante 1: Terrestre - Instructions pour le chargement et l'ajustement du sac à dos avec charge

Ajustement de la ceinture au niveau des hanches

1. Trouver la crête de l'os iliaque (la partie supérieure du point le plus proéminent de l'os de la hanche) et mesurer 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 B : Ajustement des courroies

Réglage de l'angle de la ceinture de hanche

5. Ajuster 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..

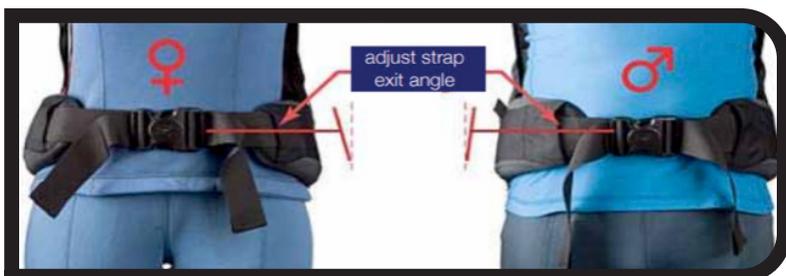


Figure C : Angle de la ceinture de hanche

FRéglage 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 45 degrés; toutefois, un angle de 30 à 60 degrés est acceptable.
8. Une tension minimale est nécessaire afin que chaque courroie fasse son travail si le sac est correctement ajusté.



Figure D : 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 E : Stabilisateur de charge

Répartition de la charge

10. Matériel :
 - Six (6) briques de béton ou d'argile de 3 kg ou un sac de sable de 20 kg
 - Cinq (5) disques de 2,5 kg chacun
 - Serviettes (environ 10 petites)
 - Petits sacs de sable scellables

11. Technique :

- 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.
- 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.
- Placer les autres serviettes autour des briques pour les rembourrer et les stabiliser.
- Placer une autre serviette enroulée dans la partie supérieure du sac pour en remplir tout l'espace.

12. Vérifier le poids du sac pour vous assurer qu'il pèse 35 (+/-0,5) kg.

- Si le sac est trop léger, remplir un petit sac scellable de sable et le placer dans le compartiment principal du sac. Cette méthode permet d'apporter de légers ajustements au poids du sac pour qu'il atteigne exactement 35 (+/-0,5) kg.
- Si le sac est trop lourd, retirer une serviette et se servir des petits sacs scellables pour amener le poids à 35 (+/- 0,5) kg.



Figure F : Répartition de la charge

OUTIL 5 : Composante 1: Terrestre - Scénario

Le but du scénario suivant est de fournir à l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP une explication normalisée de chaque composante du protocole de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D.

Pour chaque composante, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP doit utiliser le scénario approprié. Ce scénario est destiné à l'évaluation de la composante terrestre.

1. *L'objectif de cette composante est d'évaluer votre capacité physique à réaliser des opérations de neutralisation des explosifs et des munitions (NEM) et de neutralisation d'engins explosifs improvisés (NEEI).*
2. *Vous prendrez maintenant le temps de remplir votre sac à dos de poids (35 kg au total). Assurez-vous que votre sac à dos est correctement ajusté. L'épreuve ne sera pas interrompue si vous devez ajuster votre équipement. Vous êtes autorisé à porter une bouteille d'eau pendant la marche avec sac à dos. Une fois l'épreuve terminée, nous passerons en revue les protocoles de la composante du jour même.*
3. *Pour des raisons de sécurité, vous n'êtes pas autorisé à porter des écouteurs pendant la durée de la composante.*

Donner à la candidate ou au candidat le temps de remplir son sac à dos et passer au travers des instructions pour le chargement et l'ajustement du sac à dos avec charge (OUTIL 4), qui explique comment ajuster adéquatement le sac à dos. Pesez le sac à dos au moyen d'un pèse-bagages ou d'un pèse-personne régulier. Le poids total doit être de 35 +/- 0,5 kg.

4. *La première épreuve de la composante terrestre est une marche avec sac à dos sur 5 km. Une fois en position, je ferai le compte à rebours :3, 2, 1, GO, pour commencer la marche avec sac à dos de 5 km. Vous n'êtes pas autorisé à courir pendant cette épreuve. Portez attention à cette démonstration de la marche par rapport à la course.*

Démontrez quelques pas de marche et de course et expliquez la phase aérienne pendant la course, exactement comme les courses-navettes intermittentes avec charge de l'évaluation FORCE.

5. *Vous devez parcourir les 5 km en 60 min ou moins. Il s'agit d'une cadence de 12 min/km, mais vous ne devez pas dépasser une cadence de 10 min/km. Vous êtes autorisé à porter des bottes tactiques pour cette épreuve et nous vous encourageons à le faire.*
6. *Je suivrai votre progression et votre cadence pendant la marche de 5 km. Je vous ferai savoir si votre cadence est plus rapide que 10 min/km ou plus lente que 12 min/km afin d'adapter votre cadence en conséquence.*
7. *Une fois la marche de 5 km terminée, il y aura une transition pendant laquelle vous disposerez de 5 min pour enlever votre sac à dos, changer vos bottes pour des chaussures de course et vous préparer pour le circuit FORCE.*
8. *Une fois que la transition de 5 min est terminée, je ferai le compte à rebours : 3,2, 1, GO pour que vous puissiez entreprendre le circuit FORCE. Rappelez-vous que comme le temps ne sera pas interrompu entre les épreuves FORCE, si vous décidez de prendre une pause, celle-ci comptera dans le temps total d'achèvement.*
9. *Je vous explique maintenant l'exécution sécuritaire des quatre épreuves du circuit FORCE et en ferai la démonstration, ainsi que la voie de transit à suivre entre les épreuves.*

- a. *La première épreuve du circuit FORCE est la course précipitée sur 20 m. Les courses précipitées sur 20 m sont effectuées conformément à l'évaluation FORCE. Portez attention à cette démonstration.*

Démonstration de la position de départ, des trois premiers points de la ligne, de la position en pronation, du relâchement des mains, puis voie de transit vers la station de soulèvement des sacs de sable.

10. *La deuxième épreuve du circuit FORCE est le soulèvement des sacs de sable. Le soulèvement des sacs de sable est effectué conformément à l'évaluation FORCE. Je compterai chaque répétition à voix haute.*

Démonstration de trois répétitions, puis de la voie de transit vers la station des courses-navettes intermittentes avec charge.

11. *La troisième épreuve du circuit FORCE est celle des courses-navettes intermittentes avec charge. Pour cette épreuve, vous transporterez deux (2) sacs de sable plutôt qu'un pour les deux premières courses-navettes avec charge. Pour les trois autres courses-navettes avec charge, l'épreuve sera réalisée selon l'évaluation FORCE standard. Je compterai chaque navette à voix haute.*

Démonstration de la première course-navette avec deux (2) sacs de sable, entrecoupée d'une navette sans charge, puis voie de transit vers la station de traction des sacs de sable.

12. *La dernière épreuve du circuit FORCE est la traction des sacs de sable. La traction des sacs de sable est effectuée conformément à l'évaluation FORCE standard. Toutefois, pendant cette évaluation, vous êtes autorisé à arrêter de bouger (chute ou repos), mais votre temps continue d'être enregistré. Il est obligatoire d'effectuer toute la longueur de la traction de sacs de sable (20 m).*
13. *Démonstration de la première épreuve de traction de sacs de sable sur 5 m. 13. Une fois que vous aurez terminé les quatre (4) épreuves/tâches, je dirai à voix haute TERMINÉ, pour indiquer la fin du circuit FORCE.*
14. *Le niveau de performance est fondé sur le temps global d'exécution du circuit FORCE.*
15. *À la suite du circuit FORCE, il y aura une transition de 5 min avant de terminer les soulevés de terre.*
16. *Pour les soulevés de terre :*
- Vous ne pouvez pas utiliser d'aides pour les soulevés (sangles, craies, crochets, gants, ceinture).*
 - Vous devez porter des chaussures pendant toute la durée de l'épreuve.*

Démonstration de la position de prise adéquate (Figure 4.1).

- c. *Vous pouvez utiliser une prise régulière (en pronation) ou combinée (en pronation et en supination), mais vous devez garder la même prise pendant toute l'épreuve.*

Démonstration de la neutralité de la colonne vertébrale et de l'alignement des pieds, genoux et hanches (Figure 4.2).

- d. *Vous devez maintenir une technique de soulèvement sécuritaire tout au long des répétitions. Votre colonne vertébrale doit demeurer neutre, et vos pieds, genoux et hanches doivent être alignés.*

Démonstration de l'espace maximal de 60 cm entre les pieds.

- e. *La largeur maximale entre vos pieds pendant les soulevés est de 60 cm (24 po).*

Démonstration de la position entièrement droite (érigée) complète.

- f. *Vous devez vous tenir complètement droit en position haute, sinon la répétition ne comptera pas.*
- g. *Vous n'êtes pas autorisé à prendre une pause entre les répétitions, il doit y avoir un mouvement continu pendant l'exécution, sinon vous recevrez un avertissement.*

Démonstration de l'atterrissage en douceur de la barre à disques.

- h. *Je compterai à voix haute chaque répétition, lorsque la barre touchera le sol.*
- i. *Les disques de la barre doivent atterrir en douceur au sol pour terminer une répétition, sinon la répétition ne comptera pas.*
- j. *Vous ne devez pas laisser tomber la barre à disques ni ne la faire rebondir au sol, sinon la répétition ne sera pas comptée. Cette tâche simule l'évacuation d'un blessé. Traitez la barre à disques comme un blessé. Continuez de soulever la barre à disques du sol jusqu'à ce que vous ne puissiez plus le faire de façon sécuritaire.*
- k. *À tout moment, si votre technique de soulevé de terre devient dangereuse, je vous donnerai un avertissement. Au troisième avertissement, l'évaluation prendra fin.*

Démonstration des positions de soulevés de terre (Figure 4.2), en montrant clairement les techniques adéquates et inadéquates (le personnel peut démontrer les positions sans tenir la barre à disques s'il le souhaite).

17. *Dès que les soulevés de la barre à disques sont terminés, la composante terrestre de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D prendra fin.*
18. *Vous pourrez alors marcher pour récupérer pendant 5 à 10 min sur place, sous mon observation.*
19. *Une fois la récupération terminée, je vous ferai un compte rendu de votre performance à la composante terrestre et vous demanderai de signer une attestation de reconnaissance. À titre de rappel, les objectifs de performance pour cette composante sont :*

Passer en revue les Objectifs de performance - Composante 1: Terrestre.

20. *Des questions?*

Répondez aux questions.

21. *Je vous propose maintenant un échauffement normalisé avant de commencer l'évaluation (OUTIL 3).*

Composante 2: Aquatique

OUTIL 6 : Composante 2: Aquatique - Liste de vérification de l'équipement

Liste d'équipement nécessaire pour la tenue de la composante aquatique de l'ÉCP en vue de la sélection des PD.

Piscine avec corridors de nage (les corridors sont fortement encouragés pour éviter les déviations pendant la nage). La longueur de la piscine doit être mesurée pour calculer le nombre de longueurs requises pour parcourir 500 m.	<input type="checkbox"/>
Palmes de natation (Figure G) Différentes tailles de palmes Aquam en caoutchouc avec code de couleur sont fournies (par l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP) afin que la candidate ou le candidat puisse choisir la taille qui lui convient (SKU # P-ER-AQ07440).	<input type="checkbox"/>
Ruban à mesurer, minimum de 25 m de longueur	<input type="checkbox"/>
Pylônes/cônes;	<input type="checkbox"/>
Chronomètre	<input type="checkbox"/>
Planchette à pince	<input type="checkbox"/>
Stylo	<input type="checkbox"/>
Plusieurs formulaires de l'ÉCP de sélection des P-D (OUTIL 1)	<input type="checkbox"/>
Manuel d'instructions de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D	<input type="checkbox"/>
Rapport d'incident - formulaire local	<input type="checkbox"/>



Figure G : Palmes de natation Aquam de différentes tailles

OUTIL 7 : Composante 2: Aquatique - Échauffement/mouvements préparatoires à l'évaluation

1. Avant la composante aquatique de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D, les candidates et candidats doivent se soumettre à cette séance d'échauffement et de préparation à l'évaluation supervisée par l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP.
2. Un échauffement dynamique obligatoire (5-8 min) qui peut inclure toute combinaison des éléments suivants doit être effectué avant la composante aquatique :
 - 2-3 min d'activité aérobique légère en position stationnaire
 - 50 à 100 m de natation légère
 - 20 x cercles de bras dans les deux sens
 - 20 x étreintes de la poitrine
 - 20 x moulin à vent des bras
 - 20 x sauts avec écarts
 - 20 flexions des hanches, jambes tendues, en position couchée au sol
 - 2 à 5 min d'exercices d'échauffement supplémentaires que la candidate ou le candidat choisit et qu'elle ou il souhaite ajouter à sa préparation

OUTIL 8 : Composante 2: Aquatique - Scénario

Le but du scénario suivant est de fournir à l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP une explication normalisée de chaque composante du protocole de l'ÉCP en vue de la sélection des P-D.

Pour chaque composante, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP doit utiliser le scénario approprié. Ce scénario est destiné à l'évaluation de la composante aquatique.

1. *L'objectif de la composante aquatique est d'évaluer votre aisance dans l'eau et votre capacité à naviguer en eau libre.*
2. *Après avoir effectué l'échauffement normalisé et placé les palmes de taille appropriée sur le bord de la piscine, vous entrez dans la partie profonde de la piscine. Vous vous tenez ensuite sur le bord de la piscine.*
3. *Sur un compte à rebours de 3, 2, 1, GO, vous vous éloignerez du bord de la piscine et commencerez à faire du sur place avec les mains (poignet à la ligne d'eau et au-dessus) hors de l'eau. Vous devez maintenir un angle vertical au niveau du dos. Vous recevrez un avertissement si vos mains (poignet à la ligne d'eau ou au-dessus) sont dans l'eau ou si votre dos tend vers l'horizontale (pas d'étoile de mer). Au deuxième avertissement, cette épreuve sera interrompue. Vous pouvez utiliser la technique de nage sur place de votre choix. Vous n'êtes pas autorisé à toucher les bords de la piscine ou les câbles séparant les corridors en aucun moment. Si vous ne suivez pas les instructions, l'épreuve devra être interrompue et considérée comme incomplète.*
4. *Si vous le souhaitez, je vous fournirai les contrôles de temps suivants : 30 s, 1 min, 1 min 30 s, 2 min, 2 min 15 s, et 2 min 30 s, TERMINÉ.*

5. Lorsque les 2 min 30 s seront terminées et que vous entendrez l'instruction **TERMINÉ**, revenez sur le côté de la piscine, sortez de l'eau, mettez vos palmes, sautez de nouveau dans l'eau et tenez-vous sur le côté (extrémité) de la piscine. Vous aurez 2 min pour effectuer cette transition.
6. Une fois que la transition de 2 min est terminée, je donnerai le compte à rebours : 3,2, 1, GO pour que vous entrepreniez la nage de 500 m. Vous devez utiliser la technique de nage sur le côté. Vous avez le droit de pousser l'extrémité de la piscine après chaque longueur, mais vous ne pouvez pas arrêter de bouger (repos) aux extrémités ou au milieu de la piscine, ce qui entraînerait un avertissement. Au deuxième avertissement, cette épreuve sera interrompue. Vous n'êtes pas autorisé à faire des virages-culbutes, sinon la longueur que vous venez d'effectuer ne sera pas comptée.
7. Dans cette piscine :
 - a. (de 18 m), vous devrez parcourir 13,89 longueurs (27,78 largeurs) pour une distance totale de 500 m.
 - b. (de 20 m), vous devrez parcourir 12,5 longueurs (25 largeurs) pour une distance totale de 500 m.
 - c. (de 25 m), vous devrez parcourir 10 longueurs (20 largeurs) pour une distance totale de 500 m.
8. Je compterai chaque longueur à voix haute.
9. (Si applicable) Pour la dernière longueur, je placerai un pylône sur le côté de la piscine pour indiquer la fin des 500 m de natation.
10. Lorsque les 500 m sont parcourus, je dirai à voix haute : **TERMINÉ**. Vous pourrez alors nager dans la piscine ou marcher autour de la piscine pendant 5 à 10 minutes pour récupérer.
11. Votre niveau de performance est fondé sur le temps d'achèvement des 500 m de natation.
12. Une fois la récupération terminée, je vous ferai un compte rendu de votre performance à la composante aquatique et vous demanderai de signer une attestation de reconnaissance sur le formulaire des résultats.
13. L'ÉCP en vue de la sélection des P-D est un processus compétitif et vous devriez fournir un effort maximal. À titre de rappel, les objectifs de performance pour cette composante sont :

Passer en revue les Objectifs de performance - Composante 2: Aquatique.

14. Des questions?

Répondez aux questions.

15. Je vous propose maintenant un échauffement normalisé avant de commencer l'évaluation (OUTIL 7





ACRONYMES ET ABRÉVIATIONS

Défibrillateur externe automatisé DEA, 9	Plan d'action d'urgence PAU, 15, 18
Services de bien-être et moral des Forces canadiennes SBMFC, 4	Neutralisation des explosifs et munitions/neutralisation d'engins explosifs improvisés NEM/NEEI, 5
Réanimation cardiorespiratoire RCR, 8	Course-navette intermittente avec charge CNIC, 11
Évaluation de la condition physique en vue de la sélection des plongeurs- démoneuses et plongeursdémoneurs ÉCP en vue de la sélection des PD, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 31, 33, 34, 35, 36, 37	Sauveteuse nationale ou sauveteur national SN, 9
Plongeurs-démoneuses et plongeurs- démoneurs PD, 4, 5	Programmes de soutien du personnel PSP, 1, 4
Centre d'évaluation des plongeurs-démoneurs CÉ PD, 4	Évaluation de la condition physique ÉCP, 4, 5
Direction du personnel de la Marine et de la formation DPM, 5	Marine royale canadienne MRC, 4, 5
Direction des programmes D Prog, 4	Instructions permanentes d'opération IPO, 5





RÉFÉRENCES

[Manuel d'instructions - Évaluation FORCE](#)

[American College of Sports Medicine \[ACSM\]](#)

[Document d'information sur le métier de plongeuse-démineuse ou plongeur-démineur](#)

[Guide à l'intention du candidat : Programme de conditionnement physique des plongeurs-démineurs](#)

[Programme d'entraînement physique de 12 semaines des plongeurs-démineurs](#)

[Test d'aptitude physique de sélection des plongeurs-démineurs - Entraînement de l'évaluateur](#)