

CONDITION PHYSIQUE DANS L'ARMÉE CANADIENNE - NORME INDIVIDUELLE D'APTITUDE AU COMBAT

APPLICATION

Personnel sous le commandement du commandant de l'Armée canadienne.

RÉFÉRENCES

- A. CANFORGEN 038/13, Lancement de la nouvelle évaluation de la condition physique des FAC
- B. CANFORGEN 052/16 CMP 031/16 291304Z MAR 16, Profil de la condition physique des Forces armées canadiennes
- C. DOAD 5023-2, Programme de conditionnement physique
- D. DOAD 5023-1, Critères minimaux d'efficacité opérationnelle liés à l'universalité du service
- E. Site Web des PSP sur le conditionnement physique : CPHYSD.CA (<http://www.cphysd.ca>)
- F. 4500-1 La Stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne (SPIAC), 24 novembre 2015
- G. Site Web *Mission : Prêts* de la SPIAC (www.strongproudready.ca)
- H. La Triade de la performance dans l'Armée canadienne (3PAC) (<http://strongproudready.ca/missionready/fr/la-triade-de-la-performance-dans-larmee-canadienne-3pac/>)
- I. Programme de sécurité générale – Normes de sécurité générale, volume 2, chapitre 39

GÉNÉRALITÉS

1. Au cours des dernières années, les FAC ont fait d'importants progrès sur le plan de la condition physique et de la santé individuelles et ont fourni à leurs membres des outils et des ressources afin qu'ils puissent améliorer leur condition physique. Au nom des FAC, le Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) a conçu de l'instruction, recommandé des programmes d'encouragement et distribué du matériel didactique dans l'ensemble des FAC concernant les attentes personnelles et professionnelles et les obligations des membres des FAC en matière de condition physique. En parallèle, l'AC a envisagé de renforcer les initiatives des FAC et de s'assurer que la condition physique de ses membres est adéquate sur le plan opérationnel, réalisable, durable et efficace.
2. La présente ordonnance vise à préciser la politique de l'AC en matière de condition physique et de faire en sorte que tous les membres de l'AC connaissent les exigences et les attentes de l'AC à l'appui des opérations terrestres.

PROGRAMMES DES FAC

3. Au sein des FAC, le programme FORCE est composé de trois éléments :
- a. Évaluation FORCE. Les références A, C et D expriment clairement que la réussite de l'évaluation FORCE constitue la seule norme relative à la condition physique exigée pour le maintien en poste au sein des FAC. L'évaluation FORCE est un modèle scientifiquement prouvé qui prédit la capacité d'un membre des FAC à accomplir les tâches jugées nécessaires pour répondre aux exigences liées à l'universalité du service. Par conséquent, l'évaluation FORCE n'est pas une norme d'aptitude physique lorsqu'elle est effectuée au minimum, mais représente une norme professionnelle à laquelle les membres des FAC doivent satisfaire chaque année. L'évaluation FORCE a également été élargie afin de comprendre le profil de la condition physique, qui compte trois éléments :
 - (1) la condition physique opérationnelle prédit la capacité d'un membre à satisfaire aux normes physiques minimales du service militaire ou à les dépasser.
 - (2) la condition physique liée à la santé est évaluée en combinant la capacité cardiorespiratoire et la mesure du tour de taille. Contrairement à la condition physique opérationnelle, la condition physique liée à la santé est présentée à titre informatif seulement.
 - (3) programme d'encouragement FORCE. À la référence B, selon les normes de l'évaluation FORCE établies, l'instauration de mesures incitatives est un moyen éprouvé d'encourager les membres des FAC à atteindre de meilleurs niveaux de condition physique et de les récompenser en conséquence. Le programme d'encouragement FORCE met au défi les membres des FAC en vue d'atteindre l'excellence en fonction de leur profil personnel de condition physique FORCE.
 - b. Programme de conditionnement physique. Les programmes de conditionnement physique ont été mis sur pied par des membres du personnel des programmes de soutien du personnel (PSP) qualifiés en conditionnement physique et générés à partir du site www.cphysd.ca. Ils sont conçus de manière à préparer les membres des FAC à exécuter les rigoureuses tâches physiques liées aux opérations. Ils comprennent également le

conditionnement physique au sein de l'unité et les programmes offerts par les services de promotion de la santé.

- c. Participation au programme de conditionnement physique et de bien-être. Tous les membres des FAC et leur chaîne de commandement respective doivent assurer et favoriser la participation aux programmes offerts. Un ensemble de connaissances et de renseignements est mis gratuitement à la disposition des membres des FAC.

PROGRAMMES ET INTENTION DE L'AC

4. Conformément aux références F et G, l'AC a lancé MISSION : PRÊTS dans le but de fournir aux leaders et aux membres de l'AC les outils, les ressources et le matériel nécessaires pour aider à renforcer et à améliorer la disponibilité opérationnelle de l'AC. Un aspect important de MISSION : PRÊTS est le matériel didactique traitant des bienfaits pour la santé d'un mode de vie équilibré, qui est au cœur de la Triade de la performance dans l'Armée canadienne (3PAC), comme l'indique la référence H. La condition physique est un élément fondamental de la 3PAC et elle est indissociable de l'état de préparation général et de la résilience de l'équipe de l'AC. Les membres de l'AC en bonne condition physique sont plus résilients, ont le sentiment d'être en meilleure santé, semblent être en meilleure santé et possèdent une confiance et une estime de soi accrues.

5. De concert avec les PSP, l'AC a élaboré une norme individuelle d'aptitude au combat (NIAC) intitulée FORCE Combat qui, à compter du 1^{er} octobre 2017, sera la seule NIAC de l'AC en matière de condition physique concernant les opérations terrestres.

6. Le programme FORCE Combat reproduit les exigences physiques associées à l'accomplissement des tâches opérationnelles typiques de l'AC telles qu'elles sont mises en pratique au cours des opérations de l'AC menées dans des environnements variés depuis l'année 2000. Le programme comporte un volet de marche avec charge et un volet cardiovasculaire et il vise tous les groupes professionnels de l'AC. Le programme FORCE Combat se déroule comme suit :

- a. marche avec charge de 5 km avec l'attirail de combat complet (fusil C7, chargeurs, casque, gilet pare-éclats, plaques de protection balistique et petit sac). Le poids total est d'environ 35 kg réparti entre l'attirail de combat complet (ACC) (25 kg) et le petit sac (10 kg).
- b. pause pendant laquelle le petit sac est retiré.

- c. exécution du circuit de l'évaluation FORCE sous la forme d'une activité ininterrompue, sans pause entre chacune des épreuves, tout en portant l'ACC, qui comprend le fusil C7, des chargeurs, le casque, le gilet pare-éclats et les plaques de protection balistique, mais sans le petit sac.

APPLICATION

7. Tous les membres de l'AC doivent se soumettre à l'évaluation FORCE annuelle des FAC à l'appui des références A et B, peu importe s'ils doivent subir d'autres évaluations de la condition physique ou satisfaire à d'autres normes d'aptitude au combat (NAC).
8. La NIAC sur la condition physique annuelle FORCE Combat en vigueur dès le 1^{er} octobre 2017, s'applique aux membres de l'équipe de l'AC suivants :
 - a. tout membre des FAC affecté en permanence à une unité de l'AC qui reçoit une indemnité de service en campagne effectuera FORCE Combat. Ils représentent notre force de campagne qui est, et sera, efficace sur le plan opérationnel en tout temps.
 - b. tout membre des FAC affecté en permanence à un établissement d'instruction des forces de campagne de l'AC (écoles du Centre d'instruction au combat [CIC], le Centre de formation pour le soutien de la paix [CFSP], Centre canadien d'entraînement aux manoeuvres [CCEM], les centres d'instruction de l'Armée) effectuera FORCE Combat. Cela vise le cadre d'instructeurs professionnels de l'AC, qui doivent donner l'exemple.
 - c. tout membre de l'AC se déployant pour une opération planifiée à titre individuel ou de membre d'une unité formée effectuera le programme FORCE Combat. Le programme FORCE Combat repose sur l'atteinte d'une condition physique pertinente sur le plan opérationnel, essentielle au succès de la mission et à la résilience personnelle.
 - d. tout membre ou non membre de l'AC pour lequel la NIAC sur FORCE Combat devient applicable en raison d'une affectation ou d'une tâche opérationnelle doit avoir la possibilité de compléter le programme de formation FORCE Combat après s'être rapporté à sa nouvelle unité et avant qu'il tente la NIAC. Le programme de formation FORCE Combat est disponible pour toute personne à la référence E; son achèvement ne nécessite généralement aucun équipement ou infrastructure spécialisé.

- e. les membres de la Réserve de l'Armée canadienne ne sont pas tenus de compléter la NIAC de FORCE Combat à moins d'être employé dans un contrat de classe B ou C dans un poste pour lequel les paragraphes 8(a) à 8(c) les obligeraient à compléter la NIAC, dans ce cas le paragraphe 8(d) s'appliquera.
 - f. les membres de l'AC qui font partie des organisations statiques ayant des rôles et des responsabilités institutionnels et qui généralement ne se déploient pas, tels que les membres de QG N1 et N2, ne sont pas tenus de compléter le programme FORCE Combat.
9. Le programme FORCE Combat sera considéré comme la NIAC de base de l'AC et devra être exécuté au niveau du peloton, de la troupe et de la section dans l'ensemble de l'AC. Les commandants de section/d'équipe de l'AC doivent devenir des experts pour assurer la direction de l'instruction et la supervision de l'exécution du programme FORCE Combat.

ÉQUIPEMENT

10. Il faut porter les vêtements et l'équipement ci-dessous lors de l'exécution des activités du programme FORCE Combat :
- a. porter l'attirail de combat normal pendant la marche de 5 km et porter l'ACC lors de l'exécution du circuit FORCE. Le poids précis de l'équipement importe moins que sa pertinence opérationnelle. Il est normal d'enregistrer de petits écarts de poids, car les personnes de moindre taille portent, par exemple, des bottes plus petites et plus légères que les personnes de grande taille.
 - b. le poids de l'ACC est d'environ 25 kg et l'ACC est constitué de l'équipement ci-dessous. Si un article n'est pas disponible, un article de remplacement peut être nécessaire, mais il faut garder à l'esprit l'intention décrite au paragraphe 10 a) ci-dessus.
 - (1) tenue DCamC, qui comprend des bottes, un pantalon et une chemise (environ 3 kg).
 - (2) casque (environ 1,5 kg).
 - (3) fusil C7, bretelle, lunette C79, chargeur (environ 4,7 kg).
 - (4) gilet pare-éclats avec plaques de protection balistique avant et arrière (environ 8,0 kg).
 - (5) veste à matériel tactique avec quatre chargeurs pleins, une baïonnette et deux grenades (environ 4,5 kg).

- (6) masque DNBC avec étui (environ 2,3 kg).
 - (7) gourde d'un litre pleine pour hydratation (environ 1 kg).
- c. L'ajout du petit sac à l'ACC complète l'attirail de combat porté pendant la marche de 5 km. Ce sac doit peser environ 10 kg et il représente le poids de l'eau, des munitions supplémentaires, des articles de premiers soins et du matériel essentiel à la mission.

11. L'acquisition et le maintien des sacs de sable nécessaires à la tenue du volet du circuit FORCE du programme FORCE Combat est une responsabilité qui incombe à l'unité. Au nom du CDIAC, l'AC doit consentir tous les efforts possibles afin d'acquiescer tous les ans des troussees FORCE et de les distribuer aux divisions de l'AC; cependant, des initiatives locales peuvent être nécessaires dans certains cas. Puisque cela appuie une NIAC fondée sur la pertinence opérationnelle, la fonction de l'équipement prime sur son aspect physique. Les troussees des PSP utilisées dans le cadre des activités de conditionnement physique des FAC ne sont pas destinées à être utilisées pour appuyer la NIAC du programme FORCE Combat de l'AC.

DÉROULEMENT

12. Les épreuves liées à la NIAC du programme FORCE Combat ne doivent pas avoir lieu quand la valeur limite du stress dû à la chaleur mesurée au thermomètre-globe mouillé dépasse 19 (dix-neuf) degrés Celsius, en accord avec la politique courante des FAC citée à la référence I. Pour cette raison, les épreuves du programme FORCE Combat doivent généralement avoir lieu tôt le matin en saison estivale. Quelle que soit la température, les participants devraient bien s'hydrater, et se voir permettre l'opportunité de se réhydrater durant la conduite des activités du programme FORCE Combat.

13. Habituellement, l'entraînement et l'exécution des épreuves du programme FORCE Combat se font au niveau de la section/de l'équipe. Des membres du personnel des PSP sont disponibles pour offrir du soutien et de l'expertise, mais on s'attend à ce que la chaîne de commandement de l'AC prenne en charge l'entraînement et l'exécution du programme, comme elle le fait pour les autres NIAC. Une vidéo et un manuel présentant le déroulement des épreuves du programme FORCE Combat sont accessibles à la référence E. Le programme FORCE Combat doit être mené comme suit :

- a. la marche avec charge doit être effectuée dans un délai maximal de 60 minutes, mais elle ne doit pas être effectuée en moins de 50 minutes. Tout l'équipement mentionné aux paragraphes 10 b) et 10 c) doit être porté. Cette tranche de temps a été établie pour imposer un rythme de marche réaliste et empêcher les militaires

d'adopter une cadence relevant de la course, car une telle cadence pourrait être une source de blessures.

- b. immédiatement après la marche, il y a une pause de cinq minutes pendant laquelle le petit sac est retiré, comme il est indiqué au paragraphe 10 c).
 - c. tout de suite après la pause de cinq minutes, les participants effectuent le parcours FORCE normal en portant tout l'équipement mentionné au paragraphe 10 b).
 - d. le circuit du programme FORCE Combat est une épreuve ininterrompue et chronométrée. Le temps commence à être chronométré au début des courses, jusqu'à la fin de la traction des sacs de sable. La séquence est la suivante : courses sur 20 m, levée de sacs de sable, navettes avec charge et traction des sacs de sable. Les participants doivent avoir le fusil en main pendant les courses sur 20 m, et le fusil est placé en bandoulière pour toutes les autres épreuves.
 - e. l'objectif est de compléter le circuit du programme FORCE Combat, y compris la transition entre les épreuves et des actions comme la mise en bandoulière des armes en moins de quinze (15) minutes. Les épreuves individuelles constituant le circuit ne sont pas chronométrées, et il n'y a aucune pause entre elles.
14. Tous les membres de l'équipe de l'AC doivent suivre l'entraînement prévu dans le programme FORCE Combat avant de se soumettre pour la première fois aux épreuves du programme FORCE Combat. Ils doivent posséder une évaluation récente de leur état de santé.

ENTRAÎNEMENT

15. Les PSP ont élaboré et validé un programme d'entraînement de douze semaines conçu pour permettre aux membres de l'AC de réussir les épreuves du programme FORCE Combat. Ce programme d'entraînement est mis à la disposition de tous les membres de l'équipe de l'AC possédant un compte sur le site CPHYSD.CA et il n'exige ni équipement spécial ni infrastructure particulière. L'entraînement en vue des épreuves de FORCE Combat doit normalement être mené au niveau de la section/de l'équipe ou du peloton/de la troupe.

16. Tous les membres de la chaîne de commandement de l'AC doivent se familiariser avec le programme d'entraînement FORCE Combat et consulter les membres locaux des PSP pour comprendre la manière la plus efficace de le mettre en œuvre le programme au sein de leur organisation.

ADMINISTRATION

17. Le programme FORCE Combat est une NIAC courante annuelle et il doit être administré en conséquence.

18. Tout membre de l'équipe de l'AC qui ne réussit pas à atteindre les objectifs de la NIAC FORCE Combat doit consulter les PSP, de concert avec sa chaîne de commandement, pour profiter d'un entraînement supervisé conformément aux plans d'entraînement du programme FORCE Combat qui sont indiqués à la référence E.

19. Un membre de l'équipe de l'AC qui n'arrive pas à satisfaire à la NIAC FORCE Combat n'est pas prêt sur le plan opérationnel.