



Évaluation de l'état de préparation

QUESTION D'ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ	Établir les bases	Préparation préliminaire	Presque prêt	Prêt pour FORCE combat
CAPACITÉ FONCTIONNELLE DE TRAVAIL PHYSIQUE Évaluez votre performance lors de l'évaluation FORCE	Les charges sont relativement lourdes, et il est difficile de maintenir la performance durant 4 épreuves	Les charges sont un peu lourdes, et il est assez difficile d'exécuter chaque tâche en faisant un effort optimal	Les charges sont supportables, et il est possible d'exécuter efficacement chaque tâche en faisant un effort optimal	Les charges sont faciles à supporter en faisant un effort optimal
FORCE MENTALE Quelle est votre aptitude mentale à sortir de votre zone de confort pendant les activités physiques?	Faible	Moyenne	Bonne	Excellente
TRANSPORT DE CHARGE EXTERNE Combien de fois avez-vous récemment transporté un sac bien chargé?	Jamais/rarement	Marcher/travailler moins de 2 fois par mois avec une charge de 10 à 15 kg	Marcher/travailler plus de 2 fois par mois avec une charge de 10 à 25 kg	Marcher/travailler plus de 2 fois par mois avec une charge de 25 à 35 kg
CAPACITÉ MÉTABOLIQUE À quelle fréquence faites-vous de l'entraînement cardiovasculaire?	Jamais/rarement	Effectuer une activité cardiovasculaire 1 à 2 fois par semaine à une intensité facile à modérée pendant 30 min	Effectuer une activité cardiovasculaire 3 à 4 fois par semaine à une intensité facile à modérée pendant 30 min	Effectuer une activité cardiovasculaire 4 fois par semaine à une intensité modérée à élevée pendant plus de 30 min
FORCE/PUISSANCE À quelle fréquence soulevez-vous ou manipulez-vous des objets lourds?	Jamais/rarement	Travailler régulièrement avec des charges de 5 à 15 kg	Travailler régulièrement avec des charges de 15 à 25 kg	Travailler régulièrement avec des charges de plus de 25 kg

Entraînement progressif recommandé

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT Plan d'entraînement recommandé en fonction des réponses aux questions d'évaluation du niveau d'activité. Veuillez consulter le personnel local des PSP pour de l'aide supplémentaire.	Générer et suivre un <i>programme de régénération</i> pendant 4 semaines, suivi d'un <i>programme FORCE combat</i> de 12 semaines. Il est recommandé d'exécuter chaque programme 5 fois par semaine au niveau novice. Augmenter les charges et l'intensité selon les charges ciblées de FORCE combat. Les programmes se trouvent sous la rubrique « Opérations terrestres » à cphysd.ca.	Générer et suivre un <i>programme de régénération</i> pendant 12 semaines. Il est recommandé d'exécuter le programme 5 fois par semaine au niveau intermédiaire. Augmenter les charges et l'intensité selon les charges ciblées de FORCE combat. Les programmes se trouvent sous la rubrique « Opérations terrestres » à cphysd.ca.	Générer et suivre un <i>programme de régénération</i> pendant 4 à 8 semaines, 5 fois par semaine au niveau intermédiaire. Augmenter les charges et l'intensité selon les charges ciblées de FORCE combat. Les programmes se trouvent sous la rubrique « Opérations terrestres » à cphysd.ca.	Conserver vos habitudes actuelles d'activité et d'entraînement
---	--	---	--	--

Progression recommandée en vue de l'évaluation

Si vous éprouvez trop de difficulté à terminer l'évaluation, envisagez de revenir au niveau précédent

1^{re} évaluation FORCE Combat	Marche avec charge de 15 à 25 kg en 60 min Circuit avec 5 kg Repos au besoin	Marche avec charge de 25 kg en 60 min Circuit avec 15 à 25 kg Repos au besoin	Marche avec charge de 25 à 35 kg en 50 à 60 min Circuit avec 25 kg Repos au besoin	Évaluation complète
2^e évaluation	Marche avec charge de 25 kg en 60 min Circuit avec 15 à 25 kg Repos au besoin	Marche avec charge de 25 à 35 kg en 50 à 60 min Circuit avec 25 kg Repos au besoin	Évaluation complète	
3^e évaluation	Marche avec charge de 25 à 35 kg en 50 à 60 min Circuit avec 25 kg Repos au besoin	Évaluation complète		
4^e évaluation	Évaluation complète			