

**MANUEL D'INSTRUCTIONS
D'ÉVALUATION DE LA CONDITION
PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION
DES OPÉRATRICES ET OPÉRATEURS
TACTIQUES MARITIMES**

**DEUXIÈME ÉDITION
JUILLET 2024**

**PROGRAMMES DE SOUTIEN DU PERSONNEL (PSP),
SERVICES DE BIEN-ÊTRE ET MORAL DES FORCES CANADIENNES
(SBMFC)**

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	4
CHAPITRE 1: INTRODUCTION.....	5
Contexte	5
Généralités	5
Résumé de l'évaluation	5
Échéanciers de l'évaluation	6
Période de validité de l'évaluation	6
Tentatives d'évaluation	6
Durée de l'évaluation	6
Objectif	7
Exigences et responsabilités	7
Responsabilités de l'évaluatrice ou de l'évaluateur de l'ECP en vue de la sélection des OTM	7
Responsabilités des personnes aspirant au métier d'OTM ou soumettant leur candidature.	8
CHAPITRE 2 : INSCRIPTION.....	9
Calendrier d'évaluation	9
Protection des renseignements	9
Formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des OTM – Section A : Détails du service	9
CHAPITRE 3 : ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION.....	10
Configuration de l'aire d'évaluation	10
Composante pré-fatigue	10
Composante du circuit FORCE chronométré	10
Séance d'information	11
Administration préalable à l'évaluation	11
Formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des OTM – Section B	11
CHAPITRE 4 : ÉVALUATION.....	12
Protocoles	12
Composante 1: Pré-fatigue	12
Composante 2: Circuit FORCE chronométré	15
Fin de l'évaluation	17
CHAPITRE 5 : ADMINISTRATION APRÈS L'ÉVALUATION.....	18
Récupération	18
Résultats de l'évaluation	18
Composante 1: Pré-fatigue	18
Composante 2: Circuit FORCE chronométré	19
Compte rendu	19

Formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des OTM – Section D : Attestation d'évaluation	19
Formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des OTM – Section E : Attestation de reconnaissance	19
Traitement des résultats de l'évaluation	20
OUTILS.....	21
Outil 1 : Formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des OTM	21
Outil 2 : Liste d'équipement pour l'ECP en vue de la sélection des OTM	22
Outil 3 – Instructions relatives à la veste lestée et étalonnage de l'équipement	23
Instructions relatives à la veste lestée	23
Étalonnage de l'équipement	23
OUTIL 4 : ECP en vue de la sélection des OTM : Échauffement	24
Outil 5 : ECP en vue de la sélection des OTM : Instructions préalables à l'évaluation pour les candidates et candidats	25
ACRONYMES ET ABRÉVIATIONS	26
RÉFÉRENCES	27

AVANT-PROPOS

1. La deuxième édition de ce manuel d'instructions a été préparée pour fournir des directives et de l'orientation afin de superviser l'évaluation de la condition physique (ECP) en vue de la sélection des opérateurs tactiques maritimes de la Marine royale canadienne (MRC) aux fins de la présélection du Centre d'évaluation des opérateurs tactiques maritimes (CE OTM). Cette évaluation est effectuée à la base d'attache dans le cadre du processus de demande.
2. L'ECP en vue de la sélection des OTM de la MRC a été élaboré par le CE OTM, sous la supervision de l'équipe des Programmes de soutien du personnel (PSP), de la Direction des programmes (DProg) des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC).
3. Cette nouvelle version du manuel remplace la première version (2022). Ce manuel d'instructions actualisé est maintenant la seule référence pour la conduite de l'ECP en vue de la sélection des OTM aux fins de présélection des candidates et candidats au CE OTM.
4. Le DProg peut apporter des changements à ce manuel d'instructions, au besoin. Le manuel d'instructions actualisé sera distribué officiellement après toute révision.
5. Il est essentiel de respecter strictement et d'appliquer consciencieusement le protocole d'évaluation et les instructions fournies dans ce manuel d'instructions afin de garantir la validité et la fiabilité des résultats.
6. Les évaluatrices et évaluateurs doivent prendre connaissance des instructions et s'assurer que 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 à la Direction des programmes à l'adresse dfit-cphysd@cfmws.com.

Daryl Allard
Directeur de programmes
Programmes de soutien du personnel

CHAPITRE 1: INTRODUCTION

Contexte

1. En 2019, la Marine a demandé le soutien de la Direction du conditionnement physique (DCP) des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC), afin de fournir une expertise en la matière lors de l'examen du processus de sélection des opérateurs tactiques maritimes de la Marine royale canadienne (MRC) par la Direction générale – Recherche et analyse (Personnel militaire) [DGRAPM]. On a demandé à la DCP des PSP de contribuer à la refonte des composantes physiques du processus de sélection, des évaluations en vue de la sélection et d'un programme de préparation physique pour la présélection du Centre d'évaluation des opérateurs tactiques maritimes (CE OTM).
2. À cette fin, l'ECP en vue de la sélection des OTM a été élaborée sur la base des types de mouvements, des systèmes énergétiques et des groupes de muscles sollicités pour suivre de manière sûre et efficace le cours pour former des OTM et les tâches physiques opérationnelles.

Généralités

Résumé de l'évaluation

3. L'ECP en vue de la sélection des OTM comporte deux composantes.
Il est à noter que la candidate ou le candidat porte une veste lestée de 14 kg pendant toute l'évaluation.
 - a. **Composante 1: Pré-fatigue**

La composante pré-fatigue consiste à adopter la position de suspension à bras fléchis à la barre statique pendant huit (8) secondes, suivies immédiatement de huit (8) secondes de suspension à bout de bras. Dès que la composante pré-fatigue est terminée, le circuit FORCE chronométré est entamé.
 - b. **Composante 2: Circuit FORCE chronométré**

Le circuit FORCE chronométré doit être réalisé aussi rapidement que possible, tout en veillant à une manipulation et une mécanique corporelle sûres. Il comprend les mêmes quatre (4) tâches que l'évaluation FORCE, à quelques modifications mineures près, tel que l'exécution d'un circuit continu, l'exécution de courses-navettes intermittentes avec charge en transportant deux (2) sacs de sable (un dans chaque main). Les tâches sont exécutées dans le même ordre que l'évaluation FORCE : course précipitée sur 20 m (CP 20 m), soulever des sacs de sable (SSS), courses-navettes intermittentes avec charge (CNIC) et traction de sacs de sable (TSS).

Échéanciers de l'évaluation

4. Les deux composantes de l'ECP en vue de la sélection des OTM **doivent être effectuées le même jour, l'une après l'autre**, en commençant par la composante pré-fatigue, immédiatement suivie par la composante du circuit FORCE chronométré.

Période de validité de l'évaluation

5. L'ECP en vue de la sélection des OTM **doit être réalisée au maximum six (6) mois avant le CE OTM** pour être considérée comme étant valable et acceptable pour le CE OTM. Le CE OTM a généralement lieu à la fin de novembre ou au début de décembre; par conséquent, l'évaluation doit être effectuée entre mai et novembre.

Tentatives d'évaluation

6. Indépendamment du niveau de performance atteint lors de la première tentative, les candidates et candidats au métier d'OTM peuvent se représenter une deuxième fois à l'ECP en vue de la sélection des OTM 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 OTM 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'ECP en vue de la sélection des OTM comporte deux composantes:
 - a. La composante pré-fatigue doit être réalisée juste avant le circuit FORCE chronométré et devrait prendre **environ 16 secondes à administrer.**
 - b. La composante circuit FORCE chronométré devrait prendre **environ 10 min** 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 cours et du métier d'OTM. **La candidate ou le candidat doit compléter chaque composante.** Le CE OTM étant un processus compétitif, nous encourageons les candidates et candidats à faire de leur mieux à chacune des composantes de l'ECP en vue de la sélection des OTM.

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'ECP en vue de la sélection des OTM aux membres des FAC. **Seuls les membres du personnel du conditionnement physique qualifiés des PSP sont autorisés à mener cette évaluation.** Les évaluatrices et évaluateurs doivent suivre les protocoles de l'ECP en vue de la sélection des OTM 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 ECP en vue de la sélection des OTM et le présent manuel d'instructions.
 - a. [DOAD 5045-0, Programmes de soutien du personnel des Forces armées canadiennes;](#)
 - b. [DOAD 8009-0, La plongée dans les Forces canadiennes](#)
 - c. Dernière version active du [Manuel d'instructions pour l'évaluation FORCE](#)

Responsabilités de l'évaluatrice ou de l'évaluateur de l'ECP en vue de la sélection des OTM

11. L'ECP en vue de la sélection des OTM n'est administrée que par le personnel du conditionnement physique local des PSP qu'à l'issue de la formation en cours d'emploi (FCE). Chaque année, le bureau de première responsabilité (BPR) du CE OTM des PSP s'assurera que les membres du personnel du conditionnement physique local des PSP ont la formation de qualification pour administrer l'ECP en vue de la sélection des OTM. Communiquez avec le spécialiste de l'entraînement en force et du conditionnement physique de la Marine à Esquimalt pour obtenir de l'aide et des renseignements supplémentaires.
12. Assurez-vous que l'établissement dispose de tout l'équipement et de l'espace nécessaires pour administrer l'ECP en vue de la sélection des OTM avant l'évaluation.
 - a. Les membres du personnel du conditionnement physique des PSP doivent consulter l'[OUTIL 2 : Liste d'équipement pour l'ECP en vue de la sélection des OTM](#) pour s'assurer qu'ils ont tout l'équipement nécessaire pour administrer cette partie de l'évaluation.
13. Nous recommandons aux membres du personnel du conditionnement physique local des PSP d'atteindre le ratio maximal de 1:1 évaluatrice ou évaluateur par candidate ou candidat, afin d'assurer un processus d'administration normalisé.

14. L'ECP en vue de la sélection des OTM devrait être réalisée au même endroit que l'évaluation FORCE. Le froid et la chaleur peuvent aggraver la contrainte physiologique qu'engendrent les activités physiques et peuvent avoir une influence sur la performance des candidates et candidats. Les conditions environnementales idéales pour effectuer l'ECP en vue de la sélection des OTM sont les suivantes : une température oscillante entre 20 et 22 °C, une humidité relative inférieure à 60 % et une circulation d'air favorable¹.
15. Lorsque l'ECP en vue de la sélection des OTM est exécutée correctement, les risques auxquels s'exposent les candidates et candidats sont minimes. **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.** Le personnel du conditionnement physique local des PSP veillera également à ce que :
- Les évaluatrices et les évaluateurs ont suivi un cours de secourisme et de réanimation cardiorespiratoire.
 - Les évaluatrices et les évaluateurs informent les candidates et candidats des mesures de sécurité et des procédures d'urgence avant de procéder à l'ECP en vue de la sélection des OTM.
 - L'emplacement du défibrillateur externe automatisé (DEA) le plus proche est indiqué (si possible).
16. Remplir avec précision toutes les sections de l'[OUTIL 1 : Formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des OTM](#).
17. Traiter et envoyer les formulaires d'évaluation de la condition physique des OTM aux adresses électroniques indiquées au bas du formulaire.

Responsabilités des personnes aspirant au métier d'OTM ou soumettant leur candidature.

18. Consulter le [Guide à l'intention des candidates et candidats OTM](#).
- Apporter tout l'équipement nécessaire et suivre les lignes directrices préalables à l'évaluation indiquées dans le Guide à l'intention des candidates et candidats.
19. Se préparer à l'ECP en vue de la sélection des OTM en suivant les conseils du Programme d'entraînement physique dans le Guide à l'intention des candidates et candidats sur le [site Web des SBMFC](#).
20. Se conformer au protocole d'évaluation selon les directives du personnel du conditionnement physique des PSP.

¹ American College of Sports Medicine [ACSM], 2014

CHAPITRE 2 : INSCRIPTION

Calendrier d'évaluation

1. L'évaluation doit être organisée à l'avance par l'entremise de la coordonnatrice ou du coordonnateur ou de la monitrice ou du moniteur de conditionnement physique des PSP. On doit encourager les personnes soumettant leur candidature à consulter le [site Web des SBMFC](#) pour en savoir plus sur les exigences.
2. Étant donné que les **résultats de la performance à l'ECP en vue de la sélection des OTM sont valables pendant six (6) mois** et que le CE OTM a généralement lieu à la fin de novembre ou au début de décembre, l'administration de l'évaluation peut commencer en mai. Le calendrier d'évaluation et les procédures de réservation varient d'une localité à l'autre.

Protection des renseignements

3. Le [formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des OTM](#) est « Protégé A » une fois rempli et doit être traité ainsi.
4. Écrire de façon lisible les renseignements demandés en caractères d'imprimerie dans les cases du formulaire. Si le nombre à inscrire comporte moins de chiffres que le nombre d'espaces prévus sur le formulaire, utiliser des zéros à la fin, en commençant du côté gauche (p. ex. ID SGPM de 00010 comme 0001000000).

Formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des OTM –

Section A : Détails du service

MARITIME TACTICAL OPERATORS (MTO) SELECTION PHYSICAL FITNESS EVALUATION (PFE) REPORTING FORM FORMULAIRE D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPERATEURS TACTIQUES MARITIMES													
Section A: Service Particulars - Détails du service													
Surname - Nom								Init.		Rank - Grade		Military ID Pièce d'identité milita	
<input type="text"/>								<input type="text"/> <input type="text"/>		<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		<input type="checkbox"/> Yes: <input type="checkbox"/> No	
DOB / DN-YYA/				MM		DJ		Age		SN- NM			
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>				<input type="text"/> <input type="text"/>		<input type="text"/> <input type="text"/>		<input type="text"/> <input type="text"/>		<input type="text"/>			
Location - Lieu				Unit - Unité				UIC - CIU		MOS ID - ID SGPM			
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>				<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>				<input type="text"/> <input type="text"/>		<input type="text"/>			

Figure 2.1 Section A : Détails du service

CHAPITRE 3 : ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

Configuration de l'aire d'évaluation

1. Au début de l'évaluation, l'évaluatrice ou l'évaluateur du conditionnement physique des PSP s'assurera que la veste lestée de 14 kg est correctement chargée et bien fixée sur la candidate ou le candidat à l'aide de l'[OUTIL 3: Instructions relatives à la veste lestée et étalonnage de l'équipement](#).
 - a. Une fois que l'évaluatrice ou l'évaluateur de la condition physique des PSP en a fait la vérification au début de l'évaluation, il incombe à la candidate ou au candidat de veiller à ce que la veste soit portée pendant toute la durée de l'ECP en vue de la sélection des OTM.

Composante pré-fatigue

2. L'accès à une barre de traction doit être à proximité de l'aménagement du circuit FORCE chronométré (de préférence près de la ligne de départ des courses précipitées sur 20 m).
3. La plateforme (p. ex. une boîte de pliométrie) sous la barre de traction doit permettre à la candidate ou au candidat de prendre la position de départ.
4. Sur la barre de traction, placez deux morceaux de ruban adhésif de façon à ce qu'il y ait un espace de 12 po entre les bords intérieurs du ruban.

Composante du circuit FORCE chronométré

5. Le personnel du conditionnement physique des PSP doit se référer à la dernière version active du [Manuel d'instructions, Évaluation FORCE](#) pour cette partie de l'évaluation.
6. Des corridors uniques à l'évaluation FORCE sont aménagés pour le circuit FORCE chronométré.
 - a. La candidate ou le candidat est assigné à un couloir de 20 m de long servant aux courses précipitées sur 20 m (CP 20 m), aux courses-navettes intermittentes avec charge (CNIC) et à la traction de sacs de sable (TSS). Ce couloir ne doit pas se trouver à plus de 20 m de distance de l'aménagement de l'exercice consistant à soulever de sacs de sable (SSS). Le couloir entre le couloir d'évaluation FORCE et l'aménagement consistant à soulever des sacs de sable ne doit pas être obstrué par des dangers ou d'autres couloirs ([Figure 3.1](#)).
7. 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.
8. 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). Placer deux (2) sacs de sable de 20 kg à la ligne de départ, par rapport à l'évaluation FORCE régulière qui n'en comporte qu'un.

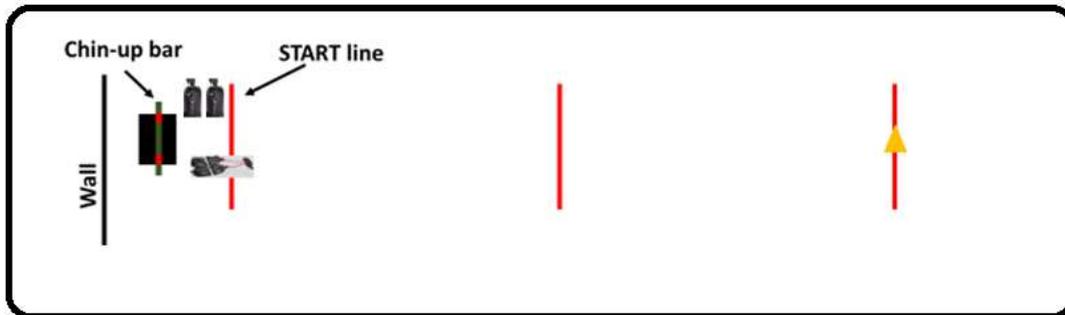


Figure 3.1 : Exemple de configuration acceptable d'un circuit FORCE chronométré

Séance d'information

9. Avant l'échauffement et les mouvements préparatoires, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP doit expliquer clairement chaque composante à exécuter. Au cours de l'explication de l'ECP en vue de la sélection des OTM, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP fournira un survol des épreuves.
10. L'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP offrira du soutien à la candidate ou au candidat pour le chargement et l'ajustement de la veste lestée conformément à l'[OUTIL 3 – Instructions relatives à la veste lestée et étalonnage de l'équipement](#).
11. 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 des candidats des OTM.

Administration préalable à l'évaluation

Formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des OTM – Section B

12. Le personnel du conditionnement physique des PSP doit remplir la section A – Détails du service ([Figure 2.1](#)), et la section B – Évaluation de la santé avant l'évaluation.

Section B: Health Appraisal - Évaluation de la santé		Yes	No
This questionnaire is a screening device to identify personnel for whom fitness evaluation and physical activity might be inappropriate at this time. / Ce questionnaire est un outil visant à identifier les personnes dont une évaluation de la condition physique et l'activité physique sont actuellement contre-indiqués pour le moment.		Oui	Non
1. To the best of your knowledge do you have a medical condition or Medical Employment Limitation (MEL) which restricts you from participating in a maximal fitness evaluation or a progressive training program? / À votre connaissance souffrez-vous d'un trouble médical ou avez-vous une contrainte à l'emploi pour raisons médicales (CERM) vous empêchant de participer à une évaluation de la condition physique avec effort maximal ou à un programme de conditionnement physique progressif?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Is there any other reason you would need to talk to a physician prior to your fitness evaluation or training program? / 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?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Name (print) - Nom (en lettre moulées) Signature		Date - (YYAA) (MM) (DJ)	

Figure 3.2 : Formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des OTM – Section B

CHAPITRE 4 : ÉVALUATION

Protocoles

Composante 1: Pré-fatigue

ÉTAPES	Instructions
SÉANCE D'INFORMATION	<ul style="list-style-type: none">• 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.• On encourage les candidates et candidats à poser des questions sur cette ECP en vue de la sélection des OTM, le cas échéant. Puis, l'échauffement et les mouvements préparatoires sont entamés.
ÉVALUATION	<ul style="list-style-type: none">• Une fois prêt à entamer la composante pré-fatigue, la candidate ou le candidat se tiendra sous la barre de traction (debout sur une plateforme, si nécessaire) (Figure 4.1).• Lorsque l'évaluatrice ou l'évaluateur lui donne le signal de départ, la candidate ou le candidat se tient sur la plateforme fournie, saisit la barre de traction avec les mains à l'intérieur des marques du ruban, et se suspend dans la position de départ de la suspension à bras fléchis (pas de mouvement de « traction » complète à la barre nécessaire).<ul style="list-style-type: none">○ La candidate ou le candidat peut plier les genoux, au besoin, pour s'assurer qu'il ne prend pas appui sur le sol pendant la suspension.• La prise utilisée par la candidate ou le candidat (pronation, supination ou combinée) est à sa discrétion, et la barre doit se trouver entre le menton et le niveau des yeux pendant les huit (8) secondes complètes (Figure 4.2).• Dès que la candidate ou le candidat atteint la hauteur voulue sur la barre, l'évaluatrice ou l'évaluateur compte huit (8) secondes à voix haute, tandis que la candidate ou le candidat maintient la position à la barre pendant les huit (8) secondes.• La candidate ou le candidat doit ensuite allonger les bras et rester suspendu à la barre en utilisant la même prise.• L'évaluatrice ou l'évaluateur compte huit (8) secondes de plus à voix haute, tandis que la candidate ou le candidat maintient la suspension à bout de bras pendant les huit (8) secondes complètes.
FIN	<ul style="list-style-type: none">• C'est ce qui conclut la composante pré-fatigue.• Si la candidate ou le candidat n'est pas en mesure de maintenir la suspension à bras fléchis pendant les

	<p>huit (8) secondes, ou les huit (8) secondes de suspension à bout de bras, elle ou il devra reprendre, les huit (8) secondes du début, du type de suspension qu'elle ou il n'a pas effectué.</p> <p>Par exemple, si une candidate ou un candidat réalise la suspension à bras fléchis pendant huit (8) secondes consécutives, mais ne tient pas les huit (8) secondes complètes pour la suspension à bout de bras immédiatement après, elle ou il doit recommencer la partie de suspension à bout de bras seulement. Si la candidate ou le candidat n'a pas réussi à tenir les huit (8) secondes de flexion, elle ou il doit recommencer chaque partie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si la candidate ou le candidat n'est pas en mesure d'adopter la position de départ adéquate de la composante pré-fatigue, ou si elle ou il ne parvient pas à effectuer les huit (8) secondes consécutives des suspensions après deux (2) tentatives, il s'ensuivra un échec à l'évaluation.
TRANSITION	<ul style="list-style-type: none"> • À la suite de la composante pré-fatigue, la candidate ou le candidat passe directement au circuit FORCE chronométré. • Le chronomètre est activé dès que la candidate ou le candidat reçoit le signal de départ et se lève de la position couchée sur la ligne de départ (Figure 3.1). La transition de la composante pré-fatigue à la ligne de départ rouge doit se faire sans tarder. • Si la candidate ou le candidat prend plus de cinq (5) secondes pour entreprendre le circuit FORCE chronométré en raison de la disposition du circuit ou pour une autre raison, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit prendre note de la différence de temps et l'indiquer dans la section des commentaires de la fiche de pointage.



Figure 4.1 Installation et positions de départ appropriées



A) Suspension, bras fléchis

B) Suspension à bout de bras

Figure 4.2 Positions appropriées A) Suspension, bras fléchis B) Suspension à bout de bras

Les candidates et candidats ne peuvent pas compléter le circuit FORCE chronométré s'ils ou elles échouent la composante pré-fatigue, sauf avis contraire de l'évaluatrice ou l'évaluateur. Dans cette situation, les résultats de l'évaluation ne comprendront pas le circuit FORCE chronométré.

Composante 2: Circuit FORCE chronométré

ÉTAPES	Instructions
SÉANCE D'INFORMATION	<ul style="list-style-type: none"> • Des instructions ont déjà été données lors de la séance d'information initiale de l'évaluation. Des rappels peuvent être faits pour les étapes suivantes, au besoin. • L'ECP en vue de la sélection des OTM sera notée en fonction du temps d'exécution total, donc la candidate ou le candidat doit se déplacer aussi rapidement que possible entre les tâches.
ÉVALUATION	<p align="center">Courses précipitées sur 20 mètres (CP 20 m);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Épreuve réalisée comme décrite dans le protocole du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE. • La seule différence est que la candidate ou le candidat passera directement de la composante pré-fatigue à la course précipitée sur 20 m. • Le chronomètre est activé dès que la candidate ou le candidat reçoit le signal de départ et se lève de la position couchée sur la ligne de départ. <ul style="list-style-type: none"> ○ L'évaluatrice ou l'évaluateur doit enregistrer le temps fractionné pour cette tâche, sans le temps de transition, sur le formulaire d'évaluation.
	<p align="center">Transition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Après avoir effectué la course précipitée sur 20 m, la candidate ou le candidat passera directement à la station de soulever des sacs de sable (SSS). <ul style="list-style-type: none"> ○ Cette période n'est prise en compte que dans le temps total du circuit FORCE chronométré.
	<p align="center">Soulever des sacs de sable (SSS)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Épreuve exécutée comme décrite dans la dernière version du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE (épreuve consistant à soulever des sacs de sable). <ul style="list-style-type: none"> ○ L'évaluatrice ou l'évaluateur doit enregistrer le temps fractionné pour cette tâche, sans le temps de transition, sur le formulaire d'évaluation.

	<p style="text-align: center;">Transition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Après avoir terminé l'épreuve consistant à soulever des sacs de sable, la candidate ou le candidat passera directement à la station de courses-navettes intermittentes avec charge. <ul style="list-style-type: none"> ○ Cette période n'est prise en compte que dans le temps total du circuit FORCE chronométré. <hr/> <p style="text-align: center;">Courses-navettes intermittentes avec charge (CNIC)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Épreuve exécutée comme décrite dans la dernière version du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE (protocole des courses-navettes intermittentes avec charge), sauf que la candidate ou le candidat doit transporter deux (2) sacs de sable (un [1] dans chaque main – "<i>Farmers Carry</i>") pour les composantes avec charge. <ul style="list-style-type: none"> ○ L'évaluatrice ou l'évaluateur doit enregistrer le temps fractionné pour cette tâche, sans le temps de transition, sur le formulaire d'évaluation. <hr/> <p style="text-align: center;">Transition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Après avoir exécuté les courses-navettes intermittentes avec charge, la candidate ou le candidat passera directement à la station de traction de sacs de sable. <ul style="list-style-type: none"> ○ Cette période n'est prise en compte que dans le temps total du circuit FORCE chronométré. <hr/> <p style="text-align: center;">Traction de sacs de sable sur 20 m (TSS 20 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Épreuve exécutée comme décrite dans la dernière version du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE (épreuve consistant à la traction de sacs de sable). • Les candidates et candidats sont autorisés à s'arrêter en tout temps pendant le TSS 20 m. Cependant, le temps enregistré ne sera pas interrompu tant, et aussi longtemps, que les candidates ou candidats n'auront pas parcouru la distance prescrite. <ul style="list-style-type: none"> ○ L'évaluatrice ou l'évaluateur doit enregistrer le temps fractionné pour cette tâche, sur le formulaire d'évaluation.
FIN	<ul style="list-style-type: none"> • L'évaluatrice ou l'évaluateur désactivera le chronomètre une fois que la traction des sacs de sable sera terminée, ce qui marquera la fin de l'ECP en vue de la sélection des OTM. • En plus de chaque temps fractionné pour chaque tâche (CP 20 m, TSS, CNIC, SSS 20 m), l'évaluatrice ou l'évaluateur enregistrera également le temps total du circuit

	FORCE chronométré lorsque la candidate ou le candidat franchira la ligne d'arrivée de la traction de sacs de sable.
--	---

Fin de l'évaluation

2. L'ECP en vue de la sélection des OTM prend fin lorsque l'un des scénarios suivants se produit :
 - a. La candidate ou le candidat accomplit toutes les épreuves précises de l'ECP en vue de la sélection des OTM;
 - b. La candidate ou le candidat choisit de ne pas continuer. Les raisons peuvent inclure la fatigue, la douleur, une blessure, etc.;
 - c. L'évaluatrice ou l'évaluateur 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. sac de sable, problème d'installation) se produit et exige une intervention immédiate de l'évaluatrice ou de l'évaluateur.
3. Lorsque l'ECP en vue de la sélection des OTM est interrompue pour les raisons **2. b, c, 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 CE OTM (par année). Ce n'est que lorsque l'ECP en vue de la sélection des OTM est interrompue pour la raison **1.e**, que la candidate ou le candidat peut reprendre la composante OTM après un repos obligatoire de 15 minutes.
4. Si, de toute évidence, la candidate ou le candidat n'est pas en mesure d'effectuer l'ECP en vue de la sélection des OTM, l'évaluatrice ou l'évaluateur 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 de récupération supervisée de cinq (5) minutes dans la zone d'évaluation doit avoir lieu à la fin des composantes de l'ECP en vue de la sélection des OTM, pour permettre aux candidates et candidats de récupérer. À la demande de la candidate ou du candidat, des conseils peuvent être donnés pour une récupération active avec des étirements.

Résultats de l'évaluation

2. La section C est divisée en deux (2) sous-sections, une pour chaque composante de l'ECP en vue de la sélection des OTM. Les sous-sections sont conçues pour permettre à l'évaluatrice ou l'évaluateur de la condition physique des PSP de consigner directement les résultats au fur et à mesure de l'administration de l'ECP en vue de la sélection des OTM.
3. Une fois chaque composante de l'ECP en vue de la sélection des OTM complétée, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP doit inscrire le résultat dans la case réservée à chaque composante respective de l'ECP :

Section C: Test Results / Résultat de l'évaluation		Attempt # / # de l'essai 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	
Pre-Fatigue Component / Composante préfatigue		Date <input type="text"/> YYAA/MM/DJ	
<input type="checkbox"/>	Completed the Pre-fatigue Component (flexed-arm hang followed by "dead hang") / A réussi la composante préfatigue (suspension à bras fléchis suivie de "dead hang")		
<input type="checkbox"/>	Did NOT complete the Pre-Fatigue Component (flexed-arm hang followed by "dead hang") / A échoué la composante préfatigue		
Comments / Commentaires <input type="text"/>			
Timed FORCE Circuit Component / Composante du circuit FORCE chronométré			
<input type="checkbox"/>	Completed the Timed FORCE Circuit / A réussi le circuit FORCE chronométré.		
<input type="checkbox"/>	Did NOT complete the Timed FORCE Circuit / A échoué le circuit FORCE chronométré.		
<input type="text"/>	: 1) 20m Rushes split time / temps fractionné	<input type="text"/>	: 3) Intermittent Loaded Shuttles split time / t
<input type="text"/>	: 2) Sandbag Lifts split time / temps fractionné	<input type="text"/>	: 4) 20m Sandbag Drag split time / temps fra
<input type="text"/>	: Total completion time (mm:ss) for the Timed FORCE Circuit / Temps total d'achèvement (mm:ss) du circuit FORCE chr		
Comments / Commentaires <input type="text"/>			

Figure 5.1 Section C : Résultats de l'évaluation

4. Notez la date de la tentative à l'ECP en vue de la sélection des OTM, ainsi que le numéro de la tentative.
 - a. Par exemple, s'il s'agit de la deuxième tentative d'une candidate ou d'un candidat au cours du même cycle, cochez la case « 2 ».

Composante 1: Pré-fatigue

5. Cocher la case appropriée pour la réalisation (atteinte ou non) de la composante pré-fatigue. Si une partie de la composante a été atteinte ou non, veuillez l'indiquer dans la section de commentaires.

6. Noter tout commentaire utile tel que : "a dû se replacer", "installation loin du circuit", etc.

Composante 2: Circuit FORCE chronométré

7. Noter les temps fractionnés de chaque épreuve du circuit FORCE chronométré.
8. Noter le temps de réalisation (mm:ss) total du circuit FORCE chronométré.
9. Noter tout commentaire utile lié au circuit FORCE chronométré, tel que mauvaise posture, douleur pendant cette tâche, etc.

Compte rendu

10. 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'ECP en vue de la sélection des OTM. Les candidates et candidats doivent recevoir leur temps de réalisation.
11. Indépendamment du niveau de performance atteint lors de la première tentative, les candidates et candidats peuvent compléter l'ECP en vue de la sélection des OTM jusqu'à deux (2) fois par cycle de demande au CE OTM, même si ce n'est que pour améliorer leur performance.
12. 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 OTM est fortement recommandé. Les candidates et candidats devraient planifier 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.

Formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des OTM –

Section D : Attestation d'évaluation

13. 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.

Section D: Certification of evaluation - Attestation d'évaluation
_____ Evaluator name (<i>print</i>) - Nom de l'évaluatrice ou évaluateur (/ Evaluator signature - Signature)

Figure 5.2 Section D : Attestation d'évaluation

Formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des OTM –

Section E : Attestation de reconnaissance

14. La candidate ou le candidat doit signer et apposer la date où elle ou 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 candidate ou le candidat a refusé de signer ».

OUTILS

Outil 1 : Formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des OTM

MARITIME TACTICAL OPERATORS (MTO) SELECTION PHYSICAL FITNESS EVALUATION (PFE) REPORTING FORM FORMULAIRE D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPERATEURS TACTIQUES MARITIMES			
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	SN- NM		
Location - Lieu Unit - Unité	UIC - CIU	MOS ID - ID SGPM	
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. / Ce questionnaire est un outil visant à identifier les personnes dont une évaluation de la condition physique et l'activité physique sont actuellement contre-indiqués pour le moment.			Yes Oui <input type="checkbox"/> No Non <input type="checkbox"/>
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? / À votre connaissance souffrez-vous d'un trouble médical ou avez-vous une contrainte à l'emploi pour raisons médicales (CERM) vous empêchant de participer à une évaluation de la condition physique avec effort maximal ou à un programme de conditionnement physique progressif?			<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
2. Is there any other reason you would need to talk to a physician prior to your fitness evaluation or training program? / 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?			<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
Name (print) - Nom (en lettre moulées) Signature			Date - (YYAA) (MM) (DJ)
Section C: Test Results / Résultat de l'évaluation			
Pre-Fatigue Component / Composante préfatigue		Attempt # / # de l'essai 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	Date <input type="text"/> YYAA/MMDJ
<input type="checkbox"/> Completed the Pre-fatigue Component (flexed-arm hang followed by "dead hang") / A réussi la composante préfatigue (suspension à bi			
<input type="checkbox"/> Did NOT complete the Pre-Fatigue Component (flexed-arm hang followed by "dead hang") / A échoué la composante préfatigue (suspe			
Comments / Commentaires <input style="width: 100%;" type="text"/>			
Timed FORCE Circuit Component / Composante du circuit FORCE chronométré			
<input type="checkbox"/> Completed the Timed FORCE Circuit / A réussi le circuit FORCE chronométré.			
<input type="checkbox"/> Did NOT complete the Timed FORCE Circuit / A échoué le circuit FORCE chronométré.			
<input type="text"/> :	1) 20m Rushes split time / temps fractionné C	<input type="text"/> :	3) Intermittent Loaded Shuttles split time / temps fractionné CNIC
<input type="text"/> :	2) Sandbag Lifts split time / temps fractionné	<input type="text"/> :	4) 20m Sandbag Drag split time / temps fractionné TSS
<input type="text"/> : Total completion time (mm:ss) for the Timed FORCE Circuit / Temps total d'achèvement (mm:ss) du circuit FORCE chronométré			
Comments / Commentaires <input style="width: 100%;" type="text"/>			
Section D: Certification of evaluation - Attestation d'évaluation			
Evaluator name (print) - Nom de l'évaluatrice ou évaluateur (lettre) Evaluator signature - Signature de l'évaluatrice ou			
Section E: Certification of understanding / Attestation de reconnaissance			
I acknowledge the above fitness evaluation results / J'ai pris connaissance des résultats de l'évaluation.			
Signature of member - Signature de la ou du militaire			Date - (YYAA) (MM) (DJ)
Local PSP Evaluator must send all completed MTO Selection PFE Reporting forms to: Copy 1: MTO Applicant (Applicant will share with appropriate authority [Personnel Selection Officer]) for MTOAC application. Copy 2: PSP HQ (Human Performance Research - for validation of the MTO Selection PFE with MTOAC) at RCN-PSEL@cfmws.com. Copy 3: DNP Selection cell at RCN-PSEL@forces.gc.ca.			

Outil 2 : Liste d'équipement pour l'ECP en vue de la sélection des OTM

1. La liste suivante énumère les exigences en matière d'équipement et de ressources pour la tenue de la composante pré-fatigue et du circuit FORCE chronométré de l'ECP en vue de la sélection des OTM :
 - a. Configuration de l'évaluation FORCE ([Manuel d'instructions, Évaluation FORCE](#))
 - b. Une (1) barre de traction (aussi près que possible de la configuration du parcours – de préférence de 5 à 10 m de la ligne de départ des courses précipitées sur 20 m);
 - c. Une (1) plateforme (p. ex. une boîte de pliométrie) – la hauteur de la plateforme doit permettre à la candidate ou au candidat de se suspendre facilement dans la bonne position de départ en suspension à bras fléchis (pas de traction complète à la barre fixe nécessaire);
 - d. Un (1) pèse-bagages pour la pesée de la veste lestée;
 - e. Une (1) veste lestée (14 kg) – les candidates et candidats qui n'en ont pas peuvent en emprunter une. On les encourage à communiquer avec le personnel des PSP de leur localité à l'avance.
 - i. La charge de la veste doit être organisée selon l'[Outil 3 : Instructions relatives à la veste lestée](#).
 - f. Un (1) sac de sable supplémentaire de 20 kg pour les courses-navettes intermittentes;
 - g. Un (1) [Outil 1 – Formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des OTM](#).
 - h. Un (1) manuel d'instructions de l'ECP en vue de la sélection des OTM;
 - i. Un (1) formulaire local de rapport d'incident.

Outil 3 – Instructions relatives à la veste lestée et étalonnage de l'équipement

Instructions relatives à la veste lestée

1. Chaque candidate ou candidat doit porter une veste lestée de 14 kg pendant toute la durée de l'ECP en vue de la sélection des OTM.
 - a. Les candidates et candidats qui n'en ont pas peuvent en emprunter une. On les encourage à communiquer avec le personnel des PSP de leur localité à l'avance.
2. Le poids de la veste doit être réparti autour du corps de la candidate ou du candidat et ne doit pas être chargé entièrement à l'avant ou à l'arrière de la veste.
3. L'évaluatrice ou l'évaluateur doit vérifier la répartition du poids de la veste (le plus uniformément possible autour du corps) et s'assurer que la veste est bien sécurisée sur la candidate ou le candidat.
 - a. Si la veste ne reste pas en place correctement sur la candidate ou le candidat pendant toute la durée de l'évaluation, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit conseiller à la candidate ou au candidat de l'ajuster. Cependant, il incombe à la candidate ou au candidat de s'assurer que la veste reste bien en place. Le temps ne sera pas interrompu pour permettre à la candidate ou au candidat d'ajuster sa veste.

Étalonnage de l'équipement

4. L'étalonnage du matériel (poids, distances et résistance à la friction) est essentiel pour assurer l'exactitude et la validité des résultats de l'évaluation. L'équipement utilisé dans le circuit FORCE doit être calibré en suivant les instructions du Manuel d'instructions FORCE.
 - a. 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.
5. Le poids du matériel ne devrait pas changer d'une journée à l'autre.
6. Avant la tenue d'une évaluation, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit inspecter l'aire d'évaluation, le matériel et la surface du sol afin d'éliminer tout risque de trébuchement ou de chute, tout obstacle, toute défectuosité de matériel, toute surface inadéquate et tout autre risque en général.

OUTIL 4 : ECP en vue de la sélection des OTM : Échauffement

1. Avant l'ECP en vue de la sélection des OTM, les candidates et candidats doivent se soumettre à un échauffement et à une préparation à l'évaluation supervisée par l'évaluatrice ou l'évaluateur de la condition physique des PSP. L'évaluatrice ou l'évaluateur de la condition physique des PSP proposera à la candidate ou au candidat les exercices suivants d'échauffement et de préparation à l'évaluation avant l'ECP en vue de la sélection des OTM :
 - a. Mouvements dynamiques obligatoires (5 à 8 min) exécutés avant le début de la **composante pré-fatigue** :
 - i. 2 à 3 min d'activité aérobique légère
 - ii. 5 x inclinaisons latérales étendues (libre mouvement des genoux et des hanches) de chaque côté
 - iii. 3 x accroupissements
 - iv. 3 x fentes en combiné avant-arrière, de chaque côté
 - v. 3 x fentes latérales alternées, de chaque côté
 - vi. 3 x fentes latérales Spiderman, de chaque côté
 - vii. 5 x flexions-extensions des bras avec ventre au sol et soulevé des mains pour revenir à la position debout.
 - b. Une autre période d'échauffement de 2 à 5 minutes est recommandée, à compléter à la discrétion de la candidate ou du candidat.

Outil 5 : ECP en vue de la sélection des OTM : Instructions préalables à l'évaluation pour les candidates et candidats

1. Au moins 48 heures avant l'ECP en vue de la sélection des OTM, on doit informer les membres des FAC (aspirantes ou aspirants au métier d'OTM) de la tenue, de l'équipement et des directives suivants :
 - a. vêtements de sport : short et t-shirt;
 - b. chaussures de course;
 - c. bouteille d'eau;
 - d. veste lestée, dont le poids est réparti également entre le devant et le derrière (charge totale de 14 kg)²;
 - e. éviter tout exercice six (6) heures avant l'évaluation;
 - f. éviter toute consommation d'alcool pendant au moins six (6) heures avant l'évaluation;
 - g. éviter les gros repas, de fumer ou de vapoter, de mâcher du tabac sans fumée ou de consommer des stimulants (thé, café, boissons énergisantes, produits pharmaceutiques, etc.) au moins deux (2) heures avant l'évaluation.
2. L'ECP en vue de la sélection des OTM ne sera pas nécessairement reportée si la candidate ou le candidat n'est pas en conformité avec les instructions ci-dessus. Toutefois, il est de mise d'informer les candidates et candidats qu'à défaut de se conformer aux directives, elles ou ils pourraient encourir une incidence négative sur leurs résultats. Le fait de ne pas porter la tenue ou l'équipement adéquat entraînera le report de la composante évaluation.

² Les candidates et candidats qui n'ont pas de veste lestée pourront en emprunter une du gymnase. Le personnel des PSP devra procéder à la pesée de la veste lestée avant l'évaluation.

ACRONYMES ET ABRÉVIATIONS

ACSM	American College of Sports Medicine
BPR	bureau de première responsabilité
CE OTM	Centre d'évaluation des opérateurs tactiques maritimes
CNIC	Course-navette intermittente avec charge
CP 20 m	course précipitée sur 20 m
DPM	Directeur du personnel maritime
DDN	date de naissance
DOAD	Directives et ordonnances administratives de la Défense
DProg	Direction des programmes
ECP	évaluation de la condition physique
FAC	Forces armées canadiennes
Gest CPSL	gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs
h	heures
kg	kilogramme(s)
m	mètre(s)
MDN	ministère de la Défense nationale
min	minute(s)
MRC	Marine royale canadienne
N	newton(s)
OTM	opératrices ou opérateurs tactiques maritimes
PAU	Plan d'action d'urgence
PSP	Programmes de soutien du personnel
SBMFC	Services de bien-être et moral des Forces canadiennes
SSS	soulever des sacs de sable
TSS 20 m	traction de sacs de sable sur 20 m

RÉFÉRENCES

[Manuel d'instructions Évaluation FORCE \(3^e édition\)](#)

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