

COURS SUR LES OPÉRATIONS PATROL PATHFINDER (PPF)

Parcours de l'état de préparation à la performance

ÉTAT DE PRÉPARATION PERSONNELLE

AUCUNE BLESSURE

MÉDICALEMENT APTE

MOTIVÉ

RÉSEAU DE SOUTIEN SOLIDE
FAMILLE
CHAÎNE DE COMMANDEMENT

AUCUN VERTIGE

FORCE MENTALE
CONTRÔLE
ENGAGEMENT
CONFIANCE
DÉFI

PRÉALABLES

- Discuter de son intention et obtenir la recommandation du cmdt
- Obtenir les qualifications militaires préalables
 - Patrouilleur de reconnaissance de niveau élémentaire
 - Parachutiste de niveau élémentaire
 - Contrôleur de zone de largage/zone d'atterrissage
 - Niveau opérationnel de compétence (NOC) [détenir la qualification de GPM]

AVANT LE COURS SUR LES OPÉRATIONS D'EP

- Test de condition physique pour le cours de parachutisme de niveau élémentaire
- Test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires
- Marche de l'ICFT sur 20 km avec charge de 80 lb
- Procédure de combat
- Navigation (jour/nuit)
- Techniques de campagne
- Cours de récupération sur les communications
- Insertion en hélicoptère
- Insertion/extraction par voie maritime

COURS SUR LES OPÉRATIONS DE PPF

- Période d'affûtage (1-2 semaines avant le cours)
- Repos + Récupération
- S'amuser

PRÉPARATION INITIALE

- Contacter le bureau des PSP et des PPF de la base
- Atteindre un niveau de condition physique de base (3-6 mois)
- Adopter des habitudes qui favorisent la récupération
 - Nutrition
 - Soins des tissus mous
 - Sommeil
- Adopter des comportements qui favorisent la force mentale

PRÉPARATION FINALE

- Programme de conditionnement physique spécialisé pour les PPF (6 semaines)
- Optimisation de la récupération
 - Nutrition
 - Soins des tissus mous
 - Sommeil
- Optimisation des comportements qui favorisent la force mentale

PRÉPARER ET CONTRÔLER LES ZONES DE LARGAGE, LES ZONES D'ATTERRISSAGE, LES ZONE DE DÉBARQUEMENT ET LES PISTE D'ATTERRISSAGE RUDIMENTAIRE.

ENVIRONNEMENT DIFFICILE

STRESS EXTRÊME

CALENDRIER DE PRÉPARATION

Prévoir 1 an

10 mois

4,5 mois

1-2 mois

1-2 semaines

ÉVALUEZ VOTRE ÉTAT DE PRÉPARATION À LA PERFORMANCE

	OBJECTIF DE PRÉPARATION	PRÉPARATION INSUFFISANTE	PRÉPARATION EN COURS	PRÉPARATION TERMINÉE
LIBERTÉ DE MOUVEMENT	Mouvements sécuritaires et contrôlés avec charge de PPF (45 kg) : squat, soulevé de terre, fente et pompe au sol	Difficulté évidente à maintenir une posture adéquate et à contrôler les mouvements : fléchissement, torsion, instabilité des jointures et manque de mobilité en l'absence de charge	Aucune limitation en l'absence de charge. Posture sécuritaire et bon contrôle des mouvements avec charge modérée (25-35 kg – FORCE combat)	Postures et contrôle des mouvements efficaces et sécuritaires avec la charge de PPF
CAPACITÉ FONCTIONNELLE DE TRAVAIL PHYSIQUE	Maintien de la capacité physique avec charge de PPF sur une période prolongée : porter, traîner, soulever, pousser et marcher avec sac à dos (45 kg)	Charges du circuit FORCE combat trop lourdes. Charges de PPF beaucoup trop lourdes pour la capacité physique actuelle	Capacité à porter des charges modérées lors de mouvements répétitifs et à terminer le circuit FORCE combat (25-35 kg)	Capacité à porter les charges de PPF sur une période prolongée et à terminer le circuit FORCE combat en moins de 10 min.
CAPACITÉ MÉTABOLIQUE ET ENDURANCE	Maintien de la capacité physique et de la capacité de récupération lors de longues périodes de travail intense avec charges lourdes	Entraînement cardiovasculaire/métabolique minimal ou inexistant. Difficulté à récupérer après un entraînement physique d'intensité faible à modérée	Atteinte d'une VO ₂ max minimale de 42 ml/kg/min : courir 2,4 km en au moins 12 min 30 s. Capacité à récupérer après un entraînement ou une activité physique d'intensité moyenne à élevée	Capacité à porter les charges de PPF sur de longues périodes entrecoupées de périodes d'intensité élevée. Capacité à récupérer après des entraînements d'intensité élevée fréquents

ÉVALUEZ VOTRE ÉTAT DE PRÉPARATION PERSONNELLE

	OBJECTIF DE PRÉPARATION	PRÉPARATION INSUFFISANTE	PRÉPARATION PRÉVUE/EN COURS	PRÉPARATION TERMINÉE
BLESSURES	Aucune blessure qui serait aggravée par les exigences du cours et aucune douleur	Blessure préexistante qui nuira probablement à la capacité d'atteindre l'état de préparation physique requis et de terminer le cours. Traitements médicaux en cours et/ou amplitude de mouvement limitée	Aucune blessure nuisant aux loisirs ou à l'entraînement physique d'intensité modérée. Mise en pratique de stratégies de réduction des blessures	Aucune limitation pour l'entraînement physique d'intensité élevée ou toute autre activité. Certitude que d'anciennes blessures ne seront pas aggravées par les exigences du cours
MOTIVATION	Participation à l'entraînement et au Cours sur les opérations de PPF pour la satisfaction et le plaisir qui en découlent	Très peu de motivation à suivre le Cours sur les opérations de PPF	Motivation fondée sur le désir de plaire à d'autres personnes, de relever un défi personnel ou d'obtenir de la reconnaissance	Motivation fondée sur le désir d'acquérir de nouvelles aptitudes et de devenir un meilleur soldat pour soi et/ou pour l'unité
FORCE MENTALE	Capacité à garder son calme et une attitude positive. Capacité à se fixer des objectifs et à s'efforcer de les atteindre. Capacité à repousser ses limites, à accueillir le changement et à accepter les risques. Confiance en soi et force intérieure (capacité à se recentrer)	Faible	Modéré	Élevée
SOUTIEN SOCIAL	Niveau de soutien de l'unité, de la famille et de la communauté	Soutien minimal	Soutien modéré	Soutien élevé

CONTACTEZ LE PELOTON DE PPF DE VOTRE BASE ET LES PROFESSIONNELS DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DU RECONDITIONNEMENT DES PSP SI VOUS DÉSIREZ OBTENIR DE L'AIDE POUR VOUS ENTRAÎNER ET VOUS PRÉPARER AFIN D'ATTEINDRE UN NIVEAU DE PRÉPARATION OPTIMAL.