

**Les militaires doivent avoir réussi à l'évaluation FORCE avant d'entreprendre le test Protection rapprochée – Évaluation de la condition physique en vue de la présélection. Ce test ne remplace pas l'évaluation FORCE.**

**Le test Protection rapprochée – Évaluation de la condition physique en vue de la présélection est administré en deux parties et comprend une période de récupération de 5 minutes entre chaque partie.**

1. Évaluation FORCE en circuit
2. Manœuvre d'évacuation d'une victime par levée du pompier sur une distance de 100 m

### **Partie 1 – Évaluation FORCE en circuit**

#### **Aperçu**

L'évaluation FORCE est effectuée sous forme de circuit continu avec des transitions de 10 secondes entre chaque composante dans l'ordre suivant : SSS-CNIC-CP 20 m-TSS.

L'évaluation FORCE DOIT se dérouler dans l'ordre suivant :

1. Soulever des sacs de sable
2. Transition de 10 s
3. Courses-navettes intermittentes avec charge
4. Transition de 10 s
5. Course précipitée sur 20 m
6. Transition de 10 s
7. Traction de sacs de sable sur 20 m

#### **Norme**

La norme minimale à atteindre pour réussir à l'évaluation FORCE en circuit est un temps de 6 minutes 6 secondes ou moins, comprenant trois transitions de 10 secondes entre chaque composante.

#### **Aménagement**

Les stations de l'évaluation FORCE devraient être aménagées conformément au Manuel d'instructions FORCE (1<sup>re</sup> édition 2014) ET de façon à permettre une transition de 10 secondes à la marche entre chaque composante.

#### **Administration/personnel**

- Les évaluateurs évaluent les candidats un à la fois et les suivent tout au long de leur évaluation.
- On doit inscrire le temps réalisé aussitôt l'évaluation terminée.
- Se servir d'un chronomètre pour consigner les temps réalisés pour chaque composante de l'évaluation, chaque transition et la durée totale de l'évaluation.

#### **Ordre de l'évaluation et explications aux candidats**

- L'évaluation FORCE se fait sous forme de circuit, dans l'ordre suivant SSS-CNIC-CP 20 m-TSS.
- On fera le compte à rebours de chaque transition de 10 secondes, après laquelle le candidat doit immédiatement effectuer la prochaine composante de l'évaluation.

#### **Démonstration préalable à l'évaluation**

- Passer en revue chaque composante de l'évaluation FORCE conformément au manuel d'instructions (1<sup>re</sup> édition 2014).
- Fournir des explications et une démonstration des transitions :
  - Dès qu'une composante est terminée, marcher vers le point de départ de la prochaine composante;
  - CP 20 m : se coucher au sol, prêt à effectuer la composante CP 20 M;
  - TSS : soutenir les sacs de sable, prêt à effectuer la composante TSS.
- Faire la démonstration de la transition de 10 secondes, où l'évaluateur fait le compte à rebours à haute voix en suivant le chronomètre : « 10-9-8... ALLEZ-Y

### Réalisation de l'évaluation

- L'évaluateur offrira une période d'échauffement conformément au Manuel d'instructions FORCE (1<sup>re</sup> édition 2014), au cours de laquelle il observera le mouvement, et corrigera le candidat au besoin.
- L'évaluateur dirigera l'évaluation sous forme de circuit dans l'ordre suivant : SSS-CNIC-CP 20 m-TSS avec des transitions de 10 secondes en faisant le compte à rebours à haute voix entre chaque composante.
- L'évaluateur consigne les résultats de chaque composante de l'évaluation, des trois transitions ainsi que la durée totale dès l'évaluation FORCE terminée.

On s'attend à ce que certaines localités modifient légèrement l'aménagement des stations d'évaluation pour respecter les transitions de 10 secondes requises dans le cadre du test Protection rapprochée – Évaluation de la condition physique en vue de la présélection. Nous vous encourageons fortement à faire l'essai de l'évaluation avant d'évaluer les membres des FAC. Cela vous permettra de vous assurer que les transitions de 10 secondes sont possibles.

---

## Partie 2 du test Protection rapprochée – Évaluation de la condition physique en vue de la présélection

### Aperçu

La manœuvre d'évacuation d'une victime par levée du pompier se fait sur une distance de 100 m avec une victime d'environ 86 kg.

### Norme

Manœuvre d'évacuation d'une victime de 86 kg par levée du pompier sur 100 m en 60 secondes ou moins.

### Démonstration et préparatifs préalables à l'évaluation

- S'il n'y a pas de « victime » de 86 kg, faire porter une veste lestée à une victime, ou utiliser tout autre moyen semblable, pour que son poids se rapproche le plus près possible de 86 kg. La charge doit être portée sur le dos. Le moyen utilisé pour augmenter le poids de la victime ne doit gêner le candidat ni la manœuvre.
- Passer en revue la technique pour soulever la victime avant de commencer l'évaluation FORCE.

### Évaluation

- Il est recommandé de s'assurer que les candidats utilisent une technique sécuritaire pour soulever la victime.
- Le candidat transporte la victime sur une distance de 100 m sans s'arrêter tout en utilisant une technique sécuritaire. La victime ne peut pas l'aider.
- Le candidat doit déposer la victime debout, de façon sécuritaire.

### Consignation des résultats

Les résultats de l'évaluation doivent être consignés sur le formulaire DND 279 – programme FORCE. On DOIT consigner sur le formulaire le temps réalisé pour chaque composante, ainsi que la durée totale de l'évaluation (y compris les trois transitions de 10 secondes chacune). Le temps réalisé pour la manœuvre d'évacuation d'une victime par levée du pompier doit être consigné manuellement dans la partie C du formulaire DND 279 en inscrivant soit :

- « a réussi la manœuvre d'évacuation d'une victime par levée du pompier sur 100 m »
- « n'a pas réussi la manœuvre d'évacuation d'une victime par levée du pompier sur 100 m »