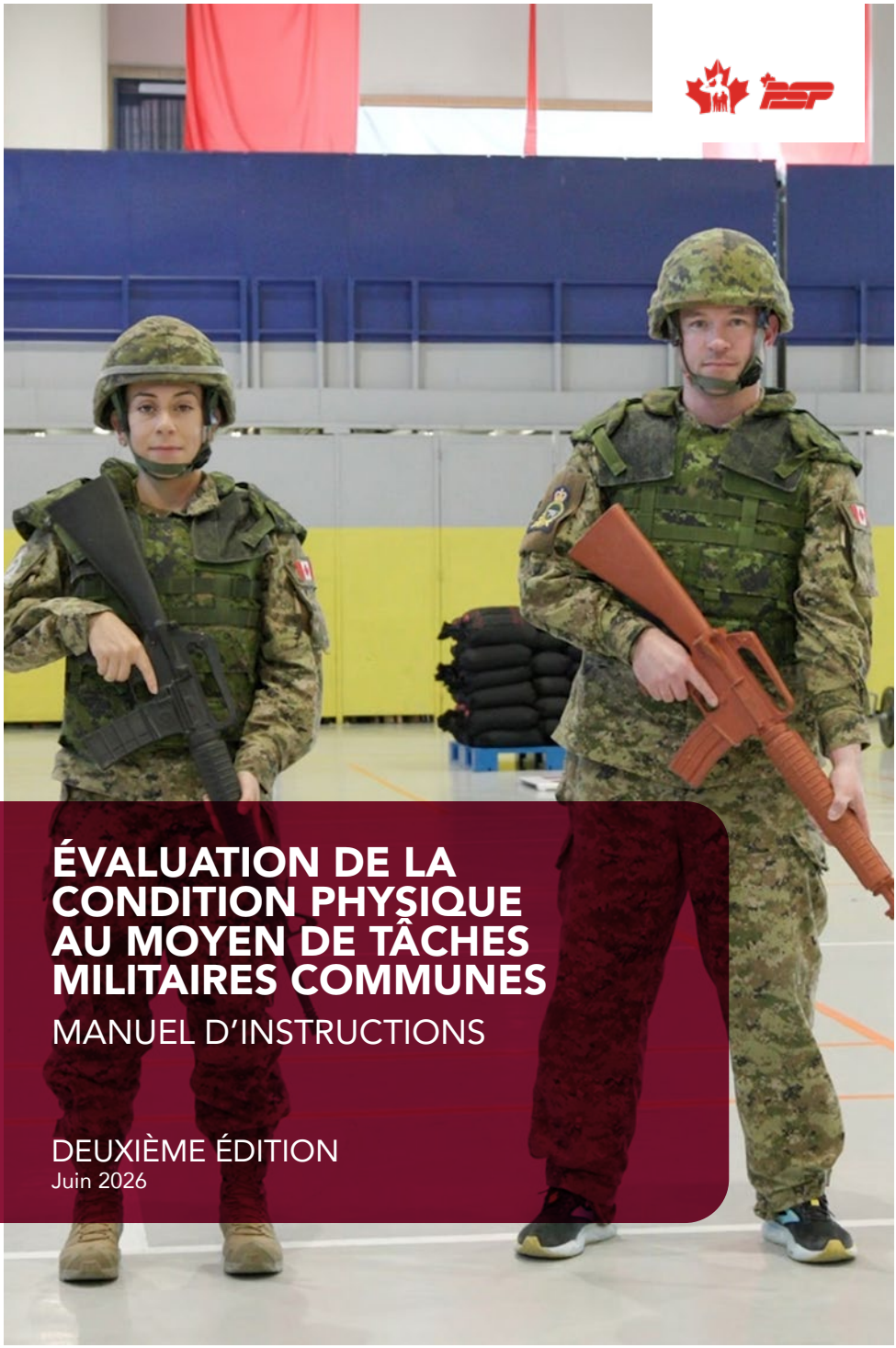


ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE AU MOYEN DE TÂCHES MILITAIRES COMMUNES

MANUEL D'INSTRUCTIONS

DEUXIÈME ÉDITION

Juin 2026

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes
Programmes de soutien du personnel (PSP)



TABLE DES MATIÈRES



CHAPITRE 1
INTRODUCTION 04



CHAPITRE 2
ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION 08



CHAPITRE 3
LES TÂCHES 14



CHAPITRE 4
PROCÉDURES D'ADMINISTRATION DE L'ÉVALUATION 62



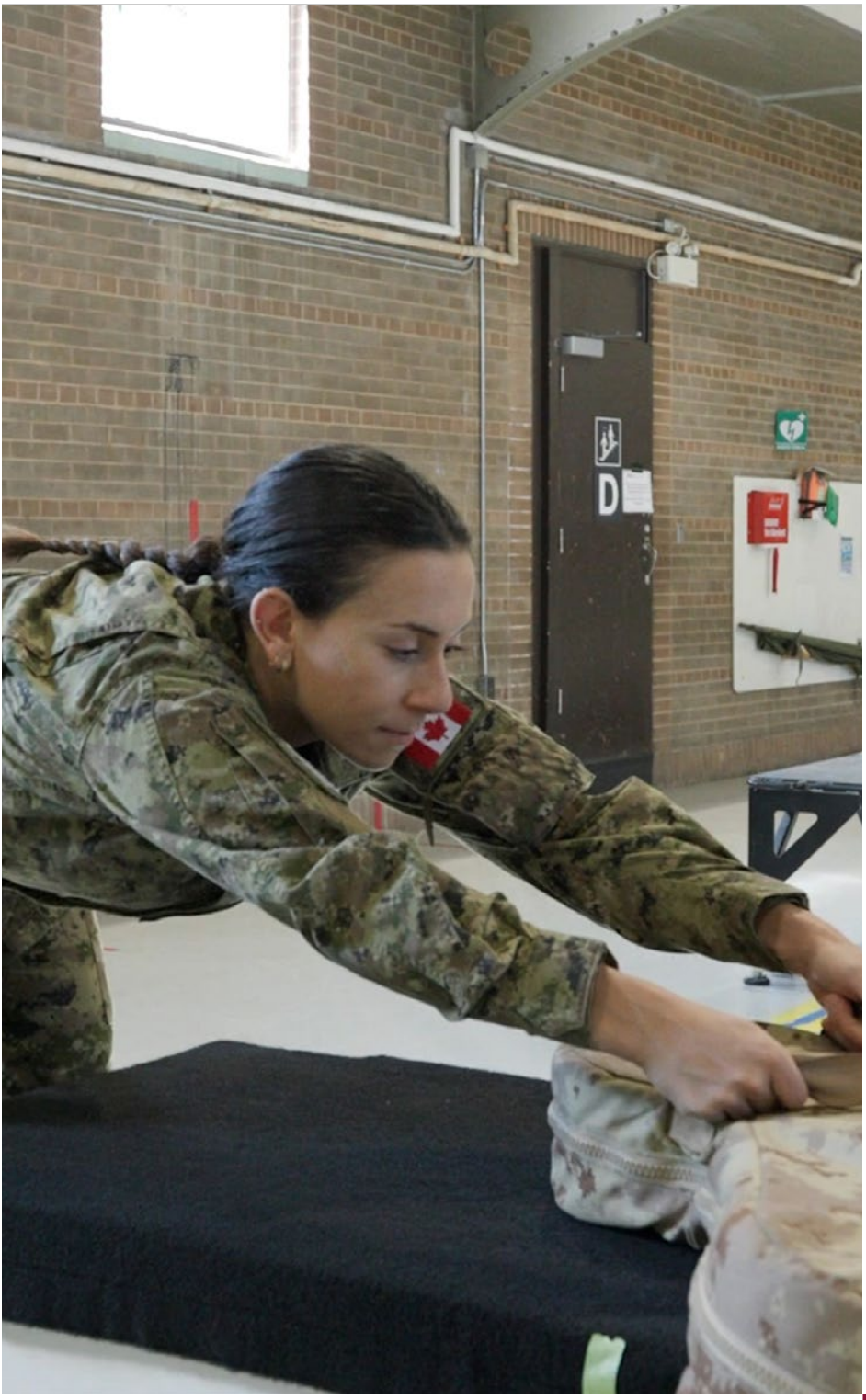
CHAPITRE 5
OUTILS 69

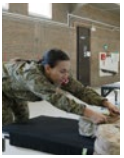


CHAPITRE 6
ABRÉVIATIONS ET ACRONYMES 79



CHAPITRE 7
RÉFÉRENCES 81


D



CHAPITRE 1 : INTRODUCTION

Généralités

1. L'Évaluation de la condition physique au moyen de tâches militaires communes (ECPTMC) est une mesure des normes de la condition physique opérationnelle des Forces armées canadiennes (FAC) liées à la défense et à la sécurité, en conformité avec le principe de l'Universalité du service (U du S). En vertu de ce principe, les membres des FAC doivent, en tout temps et en toutes circonstances, s'acquitter de toute mission légitime, y compris les missions militaires générales, de défense commune et de sécurité, en plus des missions particulières à leur fonction militaire ou à leur spécialité professionnelle, telles que définies dans la DOAD 5023-0, Universalité du service - Canada.ca.

2. Afin de faciliter l'évaluation des normes opérationnelles minimales liées à l'universalité du service, six (6) tâches militaires communes ont été établies pour représenter les fonctions que les membres des FAC peuvent être amenés à exercer en cas d'urgence, indépendamment de leur grade, de leur occupation militaire, de leur âge ou de leur sexe, conformément à la DOAD 5023-2, Évaluation de la condition physique au moyen de tâches militaires communes - Canada.ca.

3. L'ECPTMC comprend les six (6) tâches militaires communes ci-dessous

    a. Se mettre à l'abri

    b. Extraire une victime d'un véhicule

    c. Piocher et creuser

    d. Transporter une civière

    e. Ériger une fortification en sacs de sable

    f. Transporter des piquets et du fil de fer

4. L'évaluation de la Forme opérationnelle requise dans le cadre de l'emploi (FORCE) des FAC est conçue pour évaluer la capacité des membres des FAC à satisfaire aux normes opérationnelles minimales liées à l'état d'urgence en évaluant les caractéristiques de performance alignées sur les six (6) tâches militaires communes. Conformément à la DOAD 5023-2, l'évaluation FORCE est l'indicateur approuvé de l'ECPTMC.

Exigences et responsabilités

Exigences

5. Conformément à la DOAD 5023-2, les membres des FAC sont tenus de réussir l'évaluation FORCE ou l'ECPTMC au moins une (1) fois tous les 365 jours afin de démontrer leur conformité aux normes opérationnelles minimales liées à l'U du S. Des détails supplémentaires concernant les exceptions, les restrictions médicales et les mesures administratives sont fournis dans les DOAD applicables.

    a. Conformément à la DOAD 5023-2, lorsqu'une ou un membre des FAC ne réussit pas l'évaluation FORCE et qu'une évaluation plus approfondie de sa capacité à satisfaire aux normes opérationnelles minimales liées aux tâches militaires courantes est requise, y compris après deux (2) tentatives infructueuses à l'évaluation FORCE, l'ECPTMC peut être administrée.

    b. Les règles en lien avec les Contraintes d'emploi pour raisons médicales s'appliquent et sont aussi détaillées dans la DOAD 5023-2.

Responsabilités

6. **Directeur – Politique et griefs (Carrières militaires) (DPGCM) :** Bureau de première responsabilité (BPR) de la politique sur l'universalité du service, conformément à la DOAD 5023-2.

7. **Chef du personnel militaire (CPM) :** Autorité approbatrice des programmes de conditionnement physique des FAC.

8. **Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC)/Directeur de programmes (DProg)/Programmes de soutien du personnel (PSP) :** Soutiennent la mise en oeuvre et l'administration des programmes de conditionnement physique et de reconditionnement des FAC conformément à DOAD 5045-0, Programmes de soutien du personnel des Forces canadiennes - Canada.ca.

9. **Gestionnaire supérieur(e) des PSP et gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs (GCPSL) (ou titulaire d'un poste équivalent) :** Responsable d'appuyer la commandante ou le commandant de sa base ou de son escadre en veillant à :

    a. la réalisation des évaluations de la condition physique opérationnelle des FAC;

    b. la tenue à jour d'une liste des évaluatrices ou évaluateurs de l'ECPTMC qualifié(e)s; et

    c. le respect des protocoles d'évaluation tels qu'énoncés dans le présent Manuel d'instructions.

10. **Évaluatrices et évaluateurs :** Membres du personnel qualifié des PSP des équipes du conditionnement physique et de reconditionnement, ayant la responsabilité de la planification, de la conduite et de l'administration de l'ECPTMC conformément à la DOAD 5023-2 et au présent Manuel d'instructions.

    a. Une évaluatrice principale ou un évaluateur principal sera désigné pour chaque évaluation et devra :

        i. s'assurer de la bonne configuration du site d'évaluation et de l'étalonnage de l'équipement;

        ii. vérifier la documentation médicale autorisant l'utilisation d'appareils fonctionnels approuvés, le cas échéant;

        iii. s'assurer de la collecte de données exactes;

        iv. vérifier les données d'évaluation avant leur saisie dans Guardian (système d'information de la gestion des ressources de la défense).

11. **Responsabilités des membres des FAC :** Les membres des FAC se soumettant à l'ECPTMC doivent :

    a. se conformer aux consignes de ralliement et aux exigences en matière d'équipement;

    b. respecter les protocoles d'évaluation tels qu'instruits par les évaluatrices et évaluateurs;

    c. présenter une documentation médicale valide lorsque requis.

Références

12. Les ordonnances, directives et publications suivantes s'appliquent à l'ECPTMC :

    a. DOAD 5023-0, Universalité du service - Canada.ca

    b. DOAD 5023-1, Normes opérationnelles minimales liées à l'universalité du service - Canada.ca

    c. DOAD 5023-2, Évaluation de la condition physique au moyen de tâches militaires communes - Canada.ca

    d. DOAD 5045-0, Programmes de soutien du personnel des Forces canadiennes - Canada.ca

    e. Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE





CHAPITRE 2 : ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

Inscription à l'évaluation

1. L'ECPTMC est administrée dans des lieux désignés, équipés pour faire passer l'évaluation conformément au présent Manuel d'instructions. L'inscription à l'ECPTMC est coordonnée par le biais de procédures mises en place localement, avec le soutien des PSP. Pour prendre rendez-vous pour une évaluation, les membres des FAC peuvent visiter la page web Évaluation de la condition physique au moyen de tâches militaires communes.

2. Avant de s'inscrire à l'ECPTMC, les membres des FAC doivent faire l'objet d'une évaluation médicale visant à déterminer si elles ou ils sont aptes à passer l'évaluation, conformément à la DOAD 5023-2. L'aptitude médicale à passer l'ECPTMC est déterminée en fonction de la ou des CERM des membres des FAC, selon le cas. Le cas échéant, des documents confirmant l'aptitude médicale doivent être fournis conformément aux politiques médicales des FAC.

3. Lorsqu'une ou un membre des FAC se soumet à l'ECPTMC après avoir échoué à atteindre les normes minimales d'évaluation, il est fortement recommandé de suivre un Programme d'entraînement physique supplémentaire (PEPS) de 12 semaines avant de se présenter à l'ECPTMC. Les membres des FAC sont également encouragés à se préparer en utilisant l'équipement approprié et à effectuer des simulations de l'évaluation afin de se familiariser avec les protocoles d'évaluation. Les formulaires du PEPS se trouvent dans le Manuel d'instructions FORCE - Chapitre 5.

Calendrier

4. L'ECPTMC se déroule sur deux (2) ou trois (3) jours, comme suit :

Phase	Activités	Formulaires et outils
Jour 0 : Journée de familiarisation	• Séance d'accueil • Vérification de l'équipement et de la tenue • Formulaire de rapport	Outil 2
	• Contexte et explications des tâches (Description, norme, fautes et fin de la tâche)	DND 2486 – Section A
	• Échauffement normalisé • Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche • Possibilité de pratique • Compte rendu	Outil 3 Outil 4

Phase	Activités	Formulaires et outils
Journée 1 Journée d'évaluation	• Accueil • Formulaire de rapport • Échauffement normalisé	DND 2486 – Section B Outil 3 Outil 4 DND 2486 – Section C DND 2486 – Sections D, E, F, G
	Pour chaque tâche : • Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche • Rappel des explications (Description, norme, fautes et fin de la tâche). • Évaluation de la tâche • Pause obligatoire	
	• Récupération • Compte rendu • Formulaire de rapport	
Jour 2 Journée de reprise de l'évaluation (au besoin)	• Accueil • Échauffement normalisé	Outil 3 Outil 4 DND 2486 – Section C DND 2486 – Sections D, E, F, G et H
	Pour les tâches où les normes n'ont pas été atteintes le Jour 1 : • Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche • Rappel des explications (Description, norme, fautes et fin de la tâche) • Reprise de l'évaluation de la tâche • Pause obligatoire	
	• Récupération • Compte rendu • Formulaire de rapport	

Consignes de préparation

5. Au moins 48 heures avant l'ECPTMC, les employé(e)s des PSP doivent fournir aux membres des FAC des instructions préalables à l'évaluation décrivant les exigences en matière de préparation et d'équipement.

6. Les membres des FAC qui se soumettent à l'ECPTMC doivent apporter les articles suivants :

    a. La tenue opérationnelle distinctive selon l'élément respectif

        i. l'uniforme de camouflage canadien (DCamC) pour l'Armée et l'équivalent pour les autres éléments;

    b. Casque;

    c. Veste pare-éclats avec plaques;

    d. Chaussures approuvées par les FAC;

    e. Identité militaire valide;

    f. Facultatif : chaussures de course, genouillères, coudières, gants approuvés par les FAC.

7. Les membres des FAC souffrant d'une affection chronique ou récurrente nécessitant l'utilisation d'une attelle ou d'un dispositif d'assistance pendant l'évaluation peuvent présenter une fiche d'aptitude médicale ou une contrainte à l'emploi pour raisons médicales (CERM) autorisant le dispositif approuvé, le cas échéant. Le renouvellement annuel de ces documents n'est pas requis, sauf en cas de changement de l'état de santé.

    a. Les ceintures de lestage ne sont pas autorisées pendant l'ECPTMC.

8. Les membres des FAC sont vivement encouragés à porter la même tenue lors de la journée de familiarisation et de la ou des journées d'évaluation afin de garantir familiarité et cohérence.

9. Les membres des FAC peuvent porter des chaussures de course pour les tâches 1 et 6. Pour toutes les autres tâches, des chaussures approuvées par les FAC doivent être portées.

10. En vue de l'ECPTMC, les membres des FAC doivent s'abstenir de :

    a. faire de l'exercice intense dans les six (6) heures précédant l'évaluation;

    b. consommer de l'alcool dans les six (6) heures précédant l'évaluation;

    c. manger, fumer ou consommer des stimulants (p. ex. thé, café, boissons énergisantes ou substances semblables) dans les deux (2) heures précédant l'évaluation.

11. Le non-respect des directives de préparation n'entraîne pas automatiquement le report de l'ECPTMC. Toutefois, les membres des FAC doivent savoir que le non-respect de ces directives peut nuire à leur performance lors de l'évaluation.

Contrainte à l'emploi pour raisons médicales

12. Pour les membres des FAC soumis à des CERM, les considérations suivantes s'appliquent lors de la réalisation de l'ECPTMC, conformément à la DOAD 5023-2 :

    a. **Vérification des CERM :** Les employé(e)s des PSP doivent confirmer que les CERM des membres des FAC n'empêchent pas leur participation à l'ECPTMC et que la ou le membre des FAC n'est pas médicalement tenu de passer l'évaluation FORCE à la place. Si des éclaircissements sont nécessaires, on peut tenir une discussion avec la ou le membre des FAC et en informer la chaîne de commandement (CdC) le cas échéant.

    b. **Détermination de l'admissibilité médicale :** Une ou un membre des FAC dont les CERM autorisent la participation à l'ECPTMC est considéré comme médicalement autorisé à tenter l'évaluation, sous réserve des considérations de sécurité sur place.

    c. **Considérations particulières aux tâches :** Les membres des FAC peuvent avoir des CERM qui s'appliquent à des tâches particulières ou qui recommandent la prudence, sans pour autant exclure formellement leur participation. Ces CERM doivent être respectées pendant le déroulement de l'évaluation.

    d. **Participation de la ou du militaire :** Les évaluatrices ou évaluateurs doivent engager un dialogue ouvert avec la ou le membre des FAC avant et pendant l'évaluation afin de garantir un déroulement sûr et approprié de celle-ci dans les limites des CERM de la ou du membre des FAC.

    e. **Communication avec les prestataires de soins de santé :** Avec le consentement de la ou du membre des FAC, les évaluatrices et évaluateurs peuvent communiquer les préoccupations pertinentes en matière de santé et de sécurité à la ou au prestataire de soins de santé de la ou du militaire ou au médecin-chef de la base ou escadre. Les prestataires de soins de santé peuvent obtenir des renseignements, mais ne sont pas autorisés à divulguer des renseignements médicaux aux évaluatrices ou évaluateurs. Les évaluatrices ou évaluateurs peuvent toutefois s'entretenir directement avec la ou le militaire au besoin.

    f. **Recours hiérarchique en cas de préoccupations de sécurité :** La communication avec les prestataires de soins de santé ne doit avoir lieu que lorsque cela est nécessaire pour traiter des préoccupations de santé et de sécurité non résolues ou critiques qui ne peuvent être gérées de façon adéquate par un dialogue direct avec la ou le militaire.

13. Nonobstant ce qui précède, l'évaluatrice ou l'évaluateur est autorisé et tenu de refuser de mener l'ECPTMC si, selon son jugement professionnel, le fait de tenter l'évaluation faisait courir un risque inacceptable pour la santé ou la sécurité de la ou du militaire.

Gestion de la salle d'évaluation

14. La présence d'un auditoire pendant l'ECPTMC est assujettie à l'accord mutuel de la ou du membre des FAC et de l'équipe d'évaluation. Lorsque des spectatrices et spectateurs sont autorisés, elles et ils ne doivent pas gêner ni distraire la ou le membre des FAC ou les évaluatrices ou évaluateurs. À tout moment, la ou le membre des FAC ou une évaluatrice ou un évaluateur peut demander aux membres de l'auditoire de quitter la zone d'évaluation.

15. Aucune musique ne doit être diffusée pendant l'exécution d'une tâche de l'ECPTMC. Les militaires peuvent utiliser un appareil personnel et des écouteurs uniquement pendant les périodes de repos entre les tâches; l'utilisation de musique ou d'écouteurs n'est pas autorisée pendant l'évaluation des tâches.

Procédures d'urgence

16. Lorsqu'il est administré conformément au présent manuel d'instructions, l'ECPTMC présente un risque minimal pour les militaires. Néanmoins, les évaluatrices et évaluateurs doivent être prêts à intervenir en cas d'urgence médicale ou de sécurité.

    a. L'ensemble des évaluatrices ou évaluateurs doivent être titulaires d'une qualification en secourisme et en réanimation cardio-pulmonaire (RCR).

17. Avant le début de l'évaluation, les évaluatrices et évaluateurs doivent informer les membres des FAC des consignes de sécurité et des procédures d'urgence, y compris les issues de secours et les points de rassemblement désignés.

18. Les évaluatrices et évaluateurs doivent s'assurer qu'une trousse de premiers soins est immédiatement disponible pendant l'évaluation. Au moins une évaluatrice ou un évaluateur doit être prêt à intervenir en cas d'urgence et à prodiguer les premiers soins si nécessaire. En cas d'incident ou de blessure mineure (p. ex. petites coupures ou ampoules), l'évaluatrice ou l'évaluateur déterminera, de concert avec la ou le militaire, s'il est sécuritaire de poursuivre l'évaluation.

19. Avant de faire passer l'ECPTMC, les évaluatrices et évaluateurs doivent repérer l'emplacement du défibrillateur externe automatisé (DEA) le plus proche, conformément aux procédures de sécurité locales. En cas d'incident grave, les évaluatrices ou évaluateurs doivent appliquer les procédures établies dans le cadre du programme local de santé et de sécurité au travail (SST), mis en oeuvre conformément à la DOAD 2007-1, Programme de sécurité générale.





CHAPITRE 3 : LES TÂCHES

1) Tâche 1 : Se mettre à l'abri

Configuration

Équipement et tenue nécessaires

	Aire d'évaluation	Porté par la ou le membre des FAC
Équipement fourni par les PSP	• 2 chronomètres • Une roue ou du ruban à mesurer • Trousse de haies de 7 x 45 cm • Tapis de 12,5 m de long x 2 m de large x 2 po d'épaisseur • Ruban à conduits • Quatre cônes • Ruban adhésif pour le sol	Fusil C7 en caoutchouc de 3,5 kg
Équipement fourni par la ou le membre des FAC	S.O.	• Tenue opérationnelle distinctive de la ou du membre des FAC selon l'élément respectif • Casque • Veste pare-éclats avec plaques; • Chaussures approuvées par les FAC Facultatif : chaussures de course, genouillères, coudières et gants approuvés par les FAC

Disposition au sol

1. Mesurer un parcours comprenant les éléments suivants :
   a. piste droite de 10 m
   b. virage de 180° autour d'un cône
   c. 50 m de distance

d. virage de 180° autour d'un cône

e. matelas en mousse de 10 m pour ramper avec haies

f. piste droite de 30 m jusqu'à l'arrivée

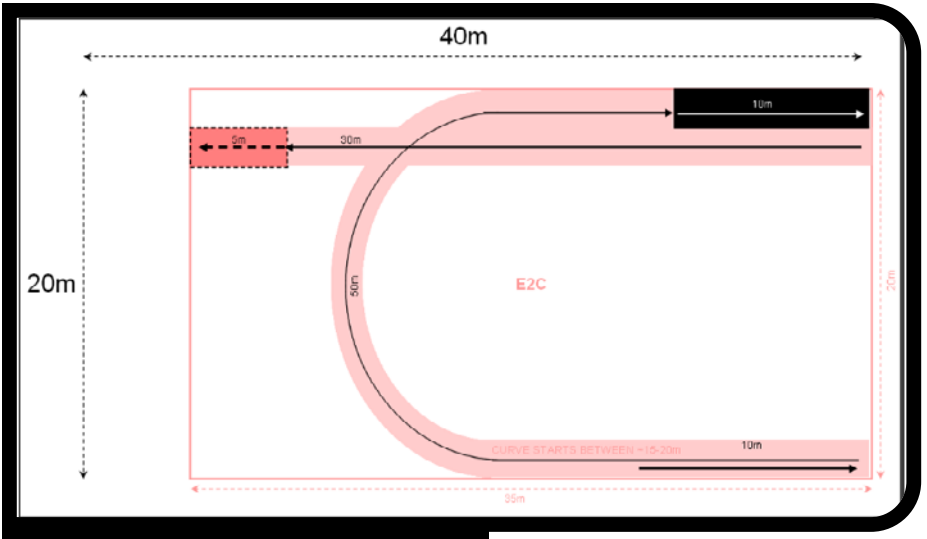


Figure 1: Piste pour la tâche Se mettre à l'abri

2. Utilisez du ruban adhésif pour marquer le parcours et placez des cônes numérotés le long du parcours aux intervalles suivants :

   a. Départ

   b. Marque de 10 m

   c. Début du rampement de 10 m

   d. Fin de la longueur de 30 m – fin de l'évaluation

3. Assembler les haies sur le tapis dépassant de 1,25 m à chaque extrémité qui permettra à la ou au membre des FAC de se mettre sur le tapis au début et de s'y relever à la fin. Fixer les extrémités de départ et d'arrivée du tapis au sol à l'aide de ruban adhésif.

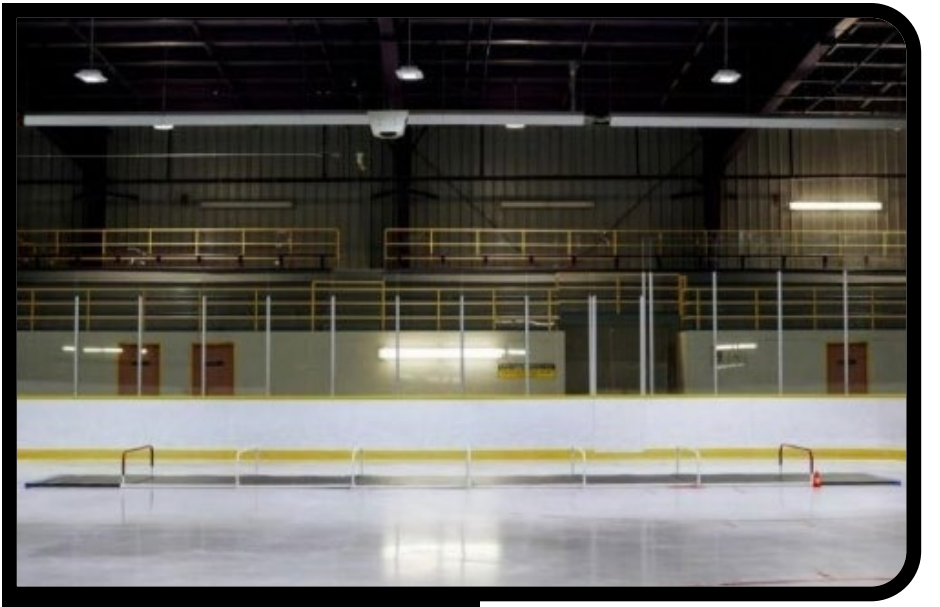


Figure 2 : Haies pour la tâche Se mettre à l'abri

Aperçu et points clés

Description de la tâche

4. Suivre les étapes ci-dessous pour la tâche Se mettre à l'abri.



Figure 3 : Équipement nécessaire (veste pare-éclats avec plaques, casque et fusil)

a. La ou le membre des FAC commence en position debout, arme en main, au cône de départ.

b. Le décompte commence au signal « Allez-y ».



Figure 4 : Position de départ

c. Au décompte « 3, 2, 1, allez-y », la ou le membre des FAC court sur 10 m jusqu'au cône marqué de 10 m, effectue un virage de 180° autour du cône de 10 m, s'arrête et s'agenouille.

d. Lorsque le genou de la ou du membre des FAC touche le sol, l'évaluatrice ou l'évaluateur commence à faire le décompte à « 7 ». Le genou de la ou du membre des FAC doit rester au sol pendant toute la durée de la pause de 7 secondes. L'évaluatrice ou l'évaluateur doit compter à haute voix (« 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, Terminé »). Si la ou le membre des FAC ne parvient pas à garder le genou au sol, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit recommencer le décompte sans interrompre le chronomètre, ce qui a une incidence sur le temps total.



Figure 5 : Un genou au sol

e. Au signal « Terminé », la ou le membre des FAC se lève et court 50 m.

f. Au cône de 50 m, la ou le membre des FAC contourne le cône et pose un (1) genou sur le tapis avant de se mettre en position ventrale et d'effectuer un rampement à plat ventre sous les haies sur une distance de 10 m.

g. Pendant le rampement, l'arme doit être tenue à deux mains ou avec une main et le canon reposant sur l'avant-bras opposé. L'arme ne peut pas être utilisée comme béquille. Le non-respect du positionnement des mains entraînera un « avertissement ».

h. La ou le membre des FAC doit rester près du sol et suivre les normes de rampement. Si elle ou il ne se conforme pas à cette règle et déplace les haies, elle ou il recevra un « avertissement ». Le fait de toucher les haies pour des raisons autres que le non-respect des normes de rampement ne compte pas comme un avertissement. **La première et la dernière haie ne s'appliquent pas.**

i. Après que la ou le membre des FAC a franchi physiquement la dernière marque de 10 m du rampement à plat ventre, l'évaluatrice ou l'évaluateur annonce « OK » et la ou le membre des FAC se lève et court les 30 derniers mètres.

Norme de la tâche

5. Effectuer la tâche en 68 secondes ou moins.

Fautes et fin de la tâche

6. La tâche prend fin lorsque :

    a. La ou le membre des FAC a complété la tâche avec succès.

    b. La ou le membre des FAC décide de ne pas continuer.

    c. La ou le membre des FAC reçoit un total de trois (3) « avertissements » pour cette tâche.

        i. En utilisant l'arme comme béquille.

        ii. En ne parvenant pas à rester en dessous des haies basses pendant le rampement et déplacer les haies.

    d. L'évaluatrice ou l'évaluateur s'inquiète pour la sécurité de la ou du membre des FAC.

Nombre d'évaluatrices ou d'évaluateurs

7. Au moins une (1) évaluatrice ou un évaluateur est nécessaire.

Journée de familiarisation

8. Lors de la journée de familiarisation, l'évaluatrice ou l'évaluateur devra s'acquitter des responsabilités suivantes :

Contexte de la tâche

9. Expliquer le contexte de cette tâche

    a. Cette tâche a été élaborée pour simuler une situation mettant en cause des tirs d'armes légères. Au cours de cet incident, la ou le membre des FAC doit se déplacer rapidement entre les points de couverture pour atteindre la sécurité d'un abri.

        i. Dans ce scénario de mise à l'abri, vous participez à un déploiement international, l'Op ROTO 0, lorsque votre camp non fortifié se fait attaquer à l'arme légère ou par des tirs de mortier. La ou le membre des FAC travaille dans la tente de dépôt et doit porter une tenue appropriée, comprenant notamment une veste pare-éclats avec plaques, un casque et une arme, puis se mettre à l'abri (p. ex. un bunker) aussi rapidement que possible et de façon sécuritaire.

Explication de la tâche

10. Deuxièmement, couvrir la description de la tâche, la norme de la tâche et les fautes et la fin de la tâche.

Possibilité de pratique

11. L'échauffement normalisé (Outil 3) et/ou l'Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche (Outil 4) peuvent être effectués avant toute pratique de la tâche.

12. Une fois toutes les tâches expliquées, donner à la ou au membre des FAC l'occasion de pratiquer la tâche.

13. La pratique de la tâche n'est pas obligatoire, mais est fortement recommandée. On doit encourager les membres des FAC à poser des questions, à essayer la tâche, à s'entraîner suffisamment pour trouver la technique qui leur convient le mieux, à déterminer leur stratégie d'exécution et à renforcer leur confiance.

Jour(s) de l'évaluation

14. Le(s) jour(s) de l'évaluation, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit suivre les étapes suivantes :

Échauffement normalisé

a. En premier lieu, s'assurer que la ou le membre des FAC a effectué l'échauffement normalisé (Outil 3) au début de la journée d'évaluation.

Explication de la tâche

b. En deuxième lieu, réexpliquer la description, la norme, les fautes et la fin de la tâche.

Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche

c. En troisième lieu, proposer à la ou au membre des FAC d'effectuer l'Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche (Outil 4), si désiré. S'assurer que cela soit fait suffisamment tôt pendant la période de repos afin que la ou le membre des FAC respecte la pause obligatoire après la tâche.

Évaluation de la tâche

d. Enfin, procéder à l'évaluation de la tâche, remplir le formulaire DND 2486 – Section C en y inscrivant le résultat et veiller à démarrer le chronométrage pour la pause obligatoire d'après la tâche.

15. Si une ou un membre des FAC échoue à une (1) tâche ou plusieurs le Jour 1, elle ou il doit reprendre uniquement ces tâches le Jour 2. Au besoin, reprendre les étapes ci-dessus.

2) Tâche 2 : Extraire une victime d'un véhicule

Configuration

Équipement et tenue nécessaires

	Aire d'évaluation	Porté par la ou le membre des FAC
Équipement fourni par les PSP	• Deux grands caissons de 76,2 cm de hauteur • Fixation du marchepied • Fixation de la patte • Deux (2) à quatre (4) sacs de sable (pour l'intérieur des caissons) • Couvre-tapis (pour le dessus des caissons) • Une barre de démolition de 3/8 pouce avec douille à clé hexagonale de 5/16 pouce • Mannequin de 86 kg et pattes pour la fixation • Ruban adhésif pour le sol • Roue ou ruban à mesurer	S.O.
Équipement fourni par la ou le membre des FAC	S.O.	• Tenue opérationnelle distinctive de la ou du membre des FAC selon l'élément respectif • Chaussures approuvées par les FAC Facultatif : genouillères, coudières et gants approuvés par les FAC

Disposition au sol

1. Suivre les étapes ci-dessous pour la tâche Extraire une victime d'un véhicule :

    a. Fixez les quatre (4) pièces de la simulation d'une camionnette de façon à obtenir une hauteur de 76,2 cm comme à la Figure 9.



Figure 9 : Montage général pour la tâche Extraire une victime d'un véhicule

b. Fixer le marchepied et les pattes conformément à la figure 10.



Figure 10 : Installation du marchepied

c. Insérer deux (2) à quatre (4) sacs de sable à l'intérieur des caissons.

d. Installer le tapis sur le dessus des caissons.

e. Placer un morceau de ruban adhésif à 80 cm du bord du caisson.

f. Placer le mannequin de 86 kg sur la plateforme recouverte de tapis de 76,2 cm de haut, le haut des épaules du mannequin étant aligné sur la ligne de départ située à 80 cm du bord du caisson.

g. Veiller à ce que les sangles des jambes à dégagement rapide soient bouclées.



Figure 11 : Sangles bouclées

h. Tracer au sol, à l'aide de ruban adhésif, les lignes de traction (avec les pattes) de 5 m et les lignes de transport (sans les pattes) de 5 m, comme indiqué à la figure 12 ci-dessous. Commencez le tracé de la ligne de traction à 50 cm du marchepied.

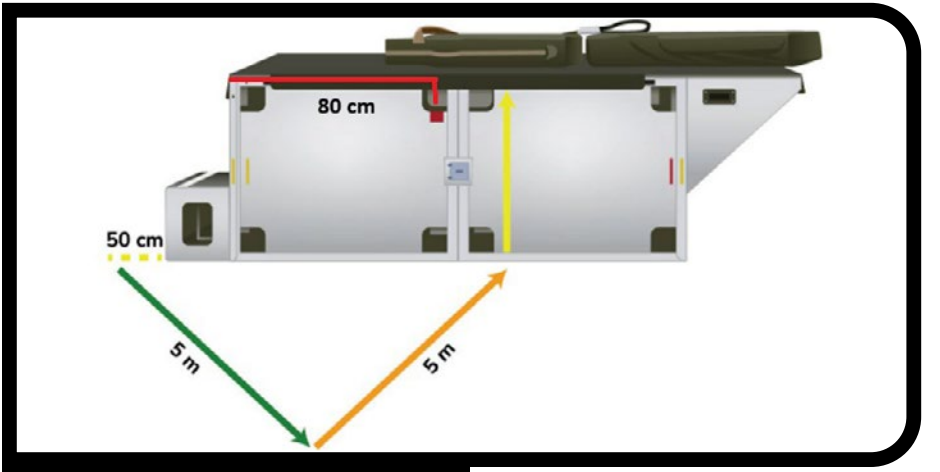


Figure 12 : Lignes de traction et de transport

Aperçu et points clés

Description de la tâche

2. Suivre les étapes ci-dessous pour la tâche Extraire une victime d'un véhicule.

   a. La ou le membre des FAC doit exécuter la tâche avec le plus de fluidité possible tout en gardant le contrôle du mannequin et en le soutenant. De brèves pauses ou des ajustements mineurs sont acceptés s'ils ne risquent pas de faire tomber le mannequin.

   b. La ou le membre des FAC commencera en position debout à l'extrémité supérieure de la plateforme.



Figure 13 : Membre des FAC en position de départ|

   c. Il n'y a pas de décompte pour cette tâche. La ou le membre des FAC commencera par s'étirer au-dessus la plateforme et saisira les bretelles du mannequin pour le tirer vers l'extrémité de la plateforme. Elle ou il peut grimper ou s'asseoir sur le caisson, au besoin, pour atteindre le mannequin.

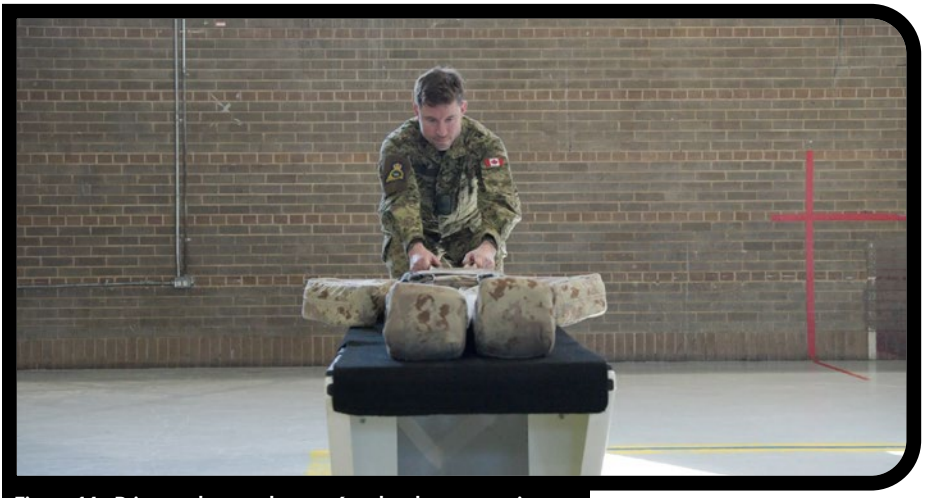


Figure 14 : Prise par les sangles aux épaules du mannequin

d. Une fois que le mannequin est au bord de la banquette, la ou le membre des FAC en soutiendra le torse à l'aide d'une technique sous les bras tout en agrippant les sangles du mannequin ou en serrant les mains l'une contre l'autre.

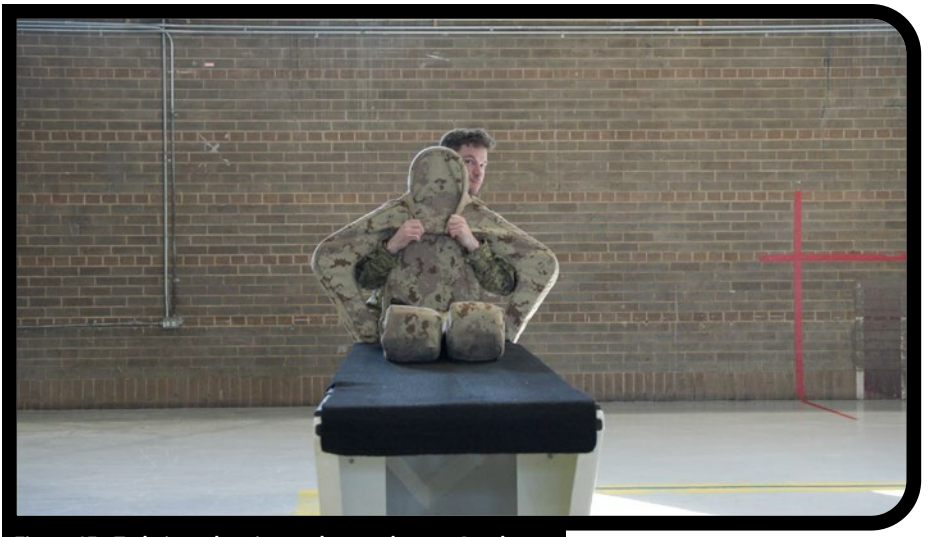


Figure 15 : Technique de prise par les sangles aux épaules

e. L'évaluatrice ou l'évaluateur encourage la ou le membre des FAC à soulever le mannequin et à le maintenir haut sur sa poitrine tout en gardant le dos droit.

f. Lorsque la ou le membre des FAC retire le mannequin de la banquette, elle ou il doit marcher lentement à reculons pour laisser aller les jambes du mannequin tomber au sol.



Figure 16 : Traction du mannequin par-derrière

g. Une fois que les jambes du mannequin ont touché le sol, la ou le membre des FAC doit pivoter et traîner le mannequin en marchant à reculons le long de la ligne de ruban adhésif jusqu'à la marque de 5 m.

h. À la marque de 5 m, la ou le membre des FAC fera une pause, tout en continuant à soutenir le poids du mannequin, pivotera de 90° vers la gauche pour permettre à l'évaluatrice ou l'évaluateur de relâcher les jambes du mannequin.

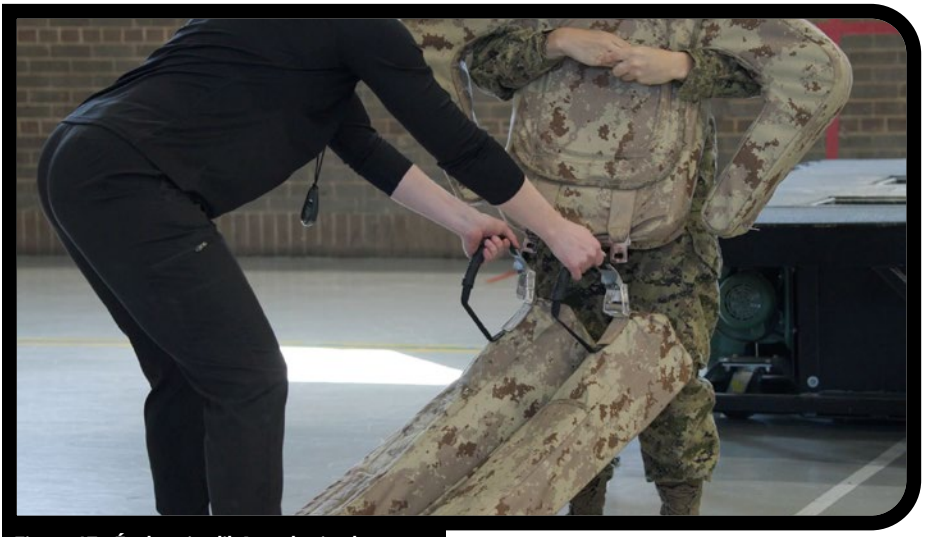


Figure 17 : Évaluatrice libérant les jambes

i. Une fois que l'évaluatrice ou l'évaluateur libère les jambes, la ou le membre des FAC effectuera un portage continu du torse, face vers l'avant, sur une distance de 5 m jusqu'à la plateforme de 76,2 cm de hauteur, qui simule le hayon de la camionnette de sauvetage.

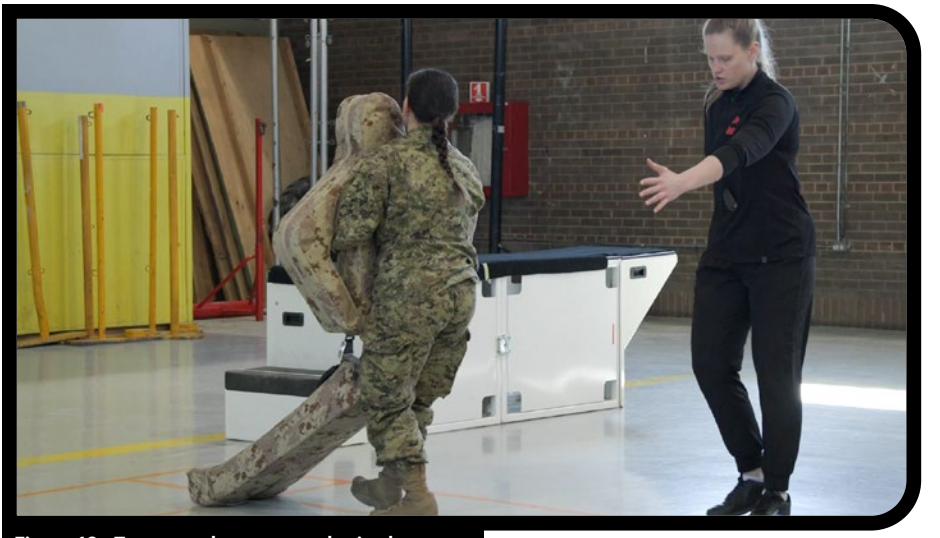


Figure 18 : Transport du torse sans les jambes

j. La ou le membre des FAC doit soulever et placer avec précaution le torse, face vers le haut, sur la banquette pour terminer la tâche.



Figure 19 : Positionnement du torse, face vers le haut

Norme de la tâche

3. Déplacer une victime simulée de 86 kg pendant le scénario. Il n'y a pas de limite de temps pour cette tâche. La performance est indiquée par une réussite ou un échec.

Fautes et fin de la tâche

4. La tâche prend fin lorsque :

   a. La ou le membre des FAC a complété la tâche avec succès.

   b. La ou le membre des FAC décide de ne pas continuer.

   c. La ou le membre des FAC laisse tomber le mannequin au sol.

   d. L'évaluatrice ou l'évaluateur s'inquiète pour la sécurité de la ou du membre des FAC.

Nombre d'évaluatrices ou d'évaluateurs

5. Au moins deux (2) évaluatrices ou évaluateurs sont nécessaires.

Journée de familiarisation

6. Lors de la journée de familiarisation, l'évaluatrice ou l'évaluateur devra s'acquitter des responsabilités suivantes :

Contexte de la tâche

7. Expliquer le contexte de cette tâche

   a. Cette tâche simule l'extraction et l'évacuation d'une victime blessée à partir du siège du passager d'une camionnette de style Ford Ranger au cours d'une opération internationale humanitaire.

      i. Votre convoi tombe dans une embuscade et une victime inconsciente doit être évacuée du côté du passager et extraite d'un véhicule hors d'usage. Une cohue s'approche et vous devez vous sortir de cette situation, vous et la victime, le plus rapidement possible. La porte du côté passager est endommagée. La victime doit donc être tirée le long de la banquette et extraite par la porte du côté conducteur du véhicule. Une fois hors du véhicule, vous devez traîner la victime sur une distance de 5 m avant que les secours arrivent, lui soulever les jambes et aider à la transporter. Vous devez porter le torse de la victime sur 5 m de plus et la hisser à l'arrière du véhicule de secours à une hauteur de 76,2 cm. Il s'agit d'une tâche continue que vous devez effectuer à un rythme correspondant à un scénario d'urgence.

Explication de la tâche

8. Deuxièmement, couvrir la description, la norme, les fautes et la fin de la tâche.

Possibilité de pratique

9. L'échauffement normalisé (Outil 3) et/ou l'Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche (Outil 4) peuvent être effectués avant toute pratique de la tâche.

10. Une fois toutes les tâches expliquées, donner à la ou au membre des FAC l'occasion de pratiquer la tâche.

11. La pratique de la tâche n'est pas obligatoire, mais est fortement recommandée. On doit encourager les membres des FAC à poser des questions, à essayer la tâche, à s'entraîner suffisamment pour trouver la technique qui leur convient le mieux, à déterminer leur stratégie d'exécution et à renforcer leur confiance.

Jour(s) de l'évaluation

12. Le(s) jour(s) de l'évaluation, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit suivre les étapes suivantes :

Échauffement normalisé

a. En premier lieu, s'assurer que la ou le membre des FAC a effectué l'échauffement normalisé (Outil 3) au début de la journée d'évaluation.

Explication de la tâche

b. En deuxième lieu, réexpliquer la description, la norme, les fautes et la fin de la tâche.

Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche

c. En troisième lieu, proposer à la ou au membre des FAC de suivre l'Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche (Outil 4), si désiré. S'assurer que cela soit fait suffisamment tôt pendant la pause afin que la ou le membre des FAC respecte la pause obligatoire après la tâche.

Évaluation de la tâche

d. Enfin, procéder à l'évaluation de la tâche, remplir le formulaire DND 2486 – Section C en y inscrivant le résultat et veiller à démarrer le chronométrage pour la pause obligatoire après la tâche.

13. Si une ou un membre des FAC échoue à une (1) tâche ou plusieurs le Jour 1, elle ou il doit reprendre uniquement ces tâches le Jour 2. Au besoin, reprendre les étapes ci-dessus.

3) Tâche 3A : Piochage

Configuration

Équipement et tenue nécessaires

	Aire d'évaluation	Porté par la ou le membre des FAC
Équipement fourni par les PSP	• Chronomètre • Simulateur de piochage • Masse avec manche de 36 po et tête de 6 lb à surface douce • Pèse-bagages modèle Heys X Pro • Sangle de 3 m sangle et mousqueton • Règle au laser	S.O.
Équipement fourni par la ou le membre des FAC	S.O.	• Tenue opérationnelle distinctive de la ou du membre des FAC selon l'élément respectif • Chaussures approuvées par les FAC Facultatif : genouillères, coudières et gants approuvés par les FAC

Disposition au sol

1. Suivre les étapes ci-dessous pour la tâche « piochage » :

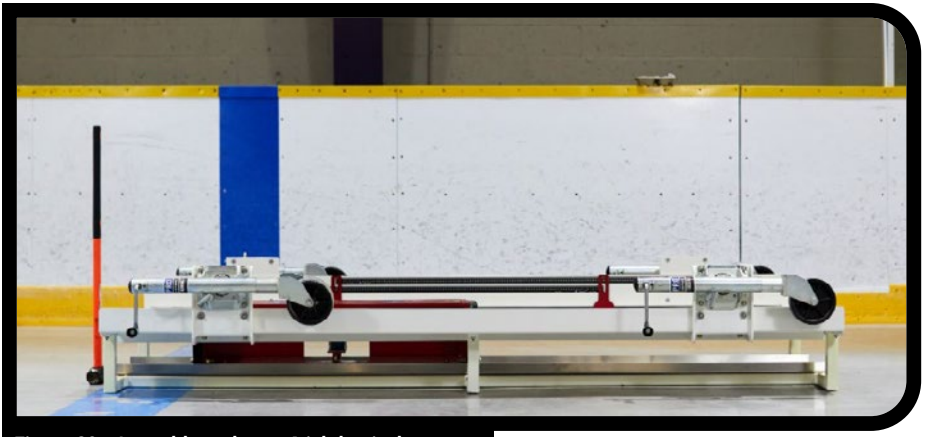


Figure 20 : Assemblage du matériel de piochage

a. Pour des raisons de sécurité, placez le simulateur de piochage de façon à ce que si la ou le membre des FAC lâche accidentellement la masse au milieu de son mouvement, celle-ci ne heurte personne.

b. Veiller à ce que la zone environnante soit exempte d'obstacles.

c. Une fois le simulateur de piochage en place, mettre les roues en position « relevée ».

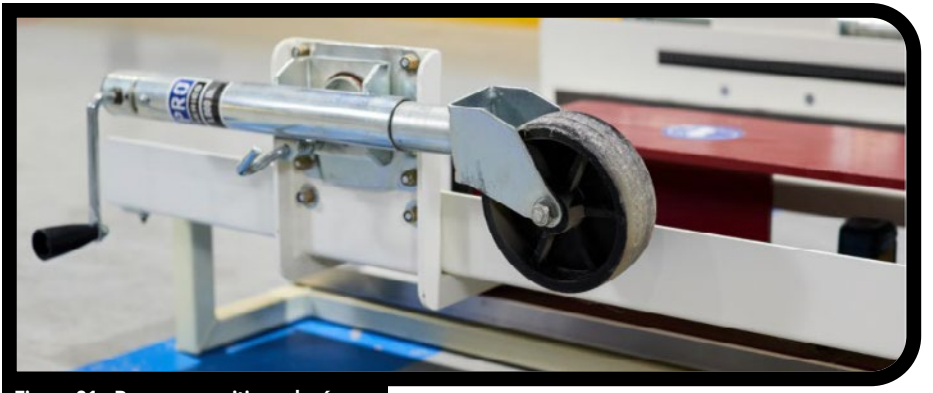


Figure 21 : Roues en position relevée

d. Veiller à ce que la surface soit propre pour que la poutre se déplace en douceur le long du rail.

e. Étalonner la résistance avec un pèse-bagages Heys xScale Pro en attachant le pèse-bagages à une sangle de 3 m passée dans l'interstice de la poutre. Tirer lentement la poutre vers l'avant (la poutre doit à peine bouger) tout en maintenant le pèse-bagages à l'horizontale (c'est-à-dire aligné avec la poutre) jusqu'à ce que vous obteniez une lecture stable. Le pèse-bagages émettra un son lorsqu'un signal stable sera détecté. Le pèse-bagages doit indiquer 22 kg. Si le poids d'étalonnage n'est pas égal à 22 kg, nettoyer (balayer/essuyer) le plateau métallique sur lequel glissent les poutres lestées. L'évaluatrice ou l'évaluateur devra peut-être poncer les patins en nylon s'ils présentent des rayures profondes.

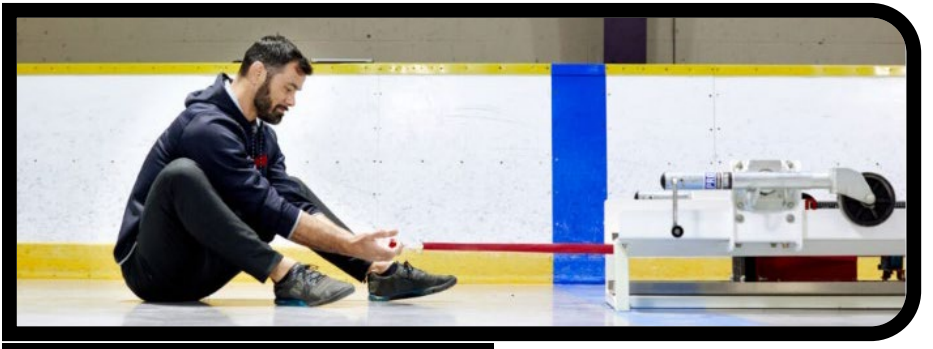


Figure 22 : Étalonnage du simulateur de piochage

f. Positionner la poutre lestée du simulateur de piochage sur la marque 0 cm (départ).



Figure 23 : Pèse-bagages et règle au laser

Aperçu et points clés

Description de la tâche

2. Suivre les étapes ci-dessous pour la tâche « piochage » :

   a. La ou le membre des FAC commence par chevaucher le simulateur de piochage et positionne ses orteils en ligne avec le bord de la poutre lestée, en plaçant la masse devant le simulateur de piochage.

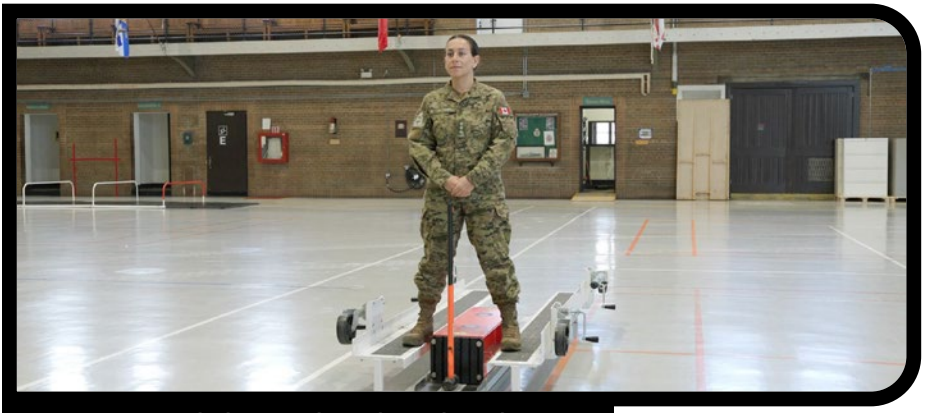


Figure 24 : Position de départ sur le simulateur de piochage

b. Au décompte « 3, 2, 1, allez-y », la ou le membre des FAC saisit la masse et déplace la poutre lestée en balançant la masse à l'aide d'un mouvement de piochage. Le décompte commence au signal « Allez-y ».



Figure 25 : Positionnement des pieds

c. Pour des raisons de sécurité et d'efficacité lors du piochage, les orteils de la ou du membre des FAC doivent se trouver sur le devant de la poutre lestée. L'évaluatrice ou l'évaluateur doit signaler « ORTEILS » si les orteils se retrouvent trop vers l'arrière ou vers l'avant.

d. Lorsque la poutre aura parcouru environ 1 mètre, le participant effectuera un demi-tour de 180 degrés, s'installera en chevauchant sur le simulateur de piochage et continuera à déplacer la poutre lestée dans la direction opposée. Après 30 secondes d'effort, le participant devra s'arrêter pour un repos de 60 secondes. Ce cycle d'effort et de repos se poursuivra jusqu'à ce que le participant ait déplacé la poutre lestée sur une distance totale de 4 mètres.

e. Au cours de la pause, la ou le membre des FAC peut rester sur le simulateur de piochage.

f. L'évaluatrice ou l'évaluateur fera le décompte « 3, 2, 1, allez-y » à la fin de la pause. La ou le membre des FAC alternera les intervalles d'efforts et de repos jusqu'à ce qu'elle ou il ait déplacé la poutre lestée sur une distance totale de 4 m.

L'évaluatrice ou l'évaluateur prévoit une pause obligatoire de 2 min entre la fin de la tâche de piochage et le début de la tâche de creusage.

Norme de la tâche

3. Déplacer la poutre lestée de 4 m en 18 min ou moins.

Fautes et fin de la tâche

4. La tâche prend fin lorsque :

    a. La ou le membre des FAC a complété la tâche avec succès.

    b. La ou le membre des FAC décide de ne pas continuer.

    c. l'évaluatrice ou l'évaluateur s'inquiète pour la sécurité de la ou du membre des FAC.

Nombre d'évaluatrices ou d'évaluateurs

5. Au moins deux (2) évaluatrices ou évaluateurs sont nécessaires.

Journée de familiarisation

6. Lors de la journée de familiarisation, l'évaluatrice ou l'évaluateur devra s'acquitter des responsabilités suivantes :

Contexte de la tâche

7. Expliquer le contexte de cette tâche

    a. Cette tâche a été conçue pour simuler la construction rudimentaire d'installations sanitaires au cours des premières étapes d'une mission internationale humanitaire. Cette tâche comporte deux parties : piocher puis creuser.

        i. Cette tâche de creusage et de piochage est basée sur l'installation initiale d'un camp de l'Op ROTO 0 dans le cadre d'une mission humanitaire. La tâche consiste à creuser des latrines d'urgence à chevauchement jusqu'à ce qu'une solution plus permanente puisse être mise en place. Les dimensions du trou (longueur, largeur et profondeur) sont de 1,2 m, 0,3 m et 0,5 m, soit un total de 0,18 m3. La tâche implique à la fois des actions de piochage et de pelletage. Il s'agit d'une tâche à deux personnes où le piochage est effectué à intervalles de 30 secondes par une personne, suivi du pelletage pendant 60 secondes par l'autre personne. Pour simuler cette tâche, l'épreuve est effectuée en une série d'intervalles de piochage de 30 secondes avec des pauses de 60 secondes, et des intervalles de pelletage de 60 secondes suivis de pauses de 30 secondes. Les personnes travaillant en équipe changent régulièrement de rôle. L'objectif de cette tâche est de briser et de retirer 180 L de sol dur et compact.

Explication de la tâche

8. Deuxièmement, couvrir la description, la norme, les fautes et la fin de la tâche.

Possibilité de pratique

9. L'échauffement normalisé (Outil 3) et/ou l'Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche (Outil 4) peuvent être effectués avant toute pratique de la tâche.

10. Une fois toutes les tâches expliquées, donner à la ou au membre des FAC l'occasion de pratiquer la tâche.

11. La pratique de la tâche n'est pas obligatoire, mais est fortement recommandée. On doit encourager les membres des FAC à poser des questions, à essayer la tâche, à s'entraîner suffisamment pour trouver la technique qui leur convient le mieux, à déterminer leur stratégie d'exécution et à renforcer leur confiance.

Jour(s) de l'évaluation

12. Le(s) jour(s) de l'évaluation, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit suivre les étapes suivantes :

Échauffement normalisé

a. En premier lieu, s'assurer que la ou le membre des FAC a effectué l'échauffement normalisé (Outil 3) au début de la journée d'évaluation.

Explication de la tâche

b. En deuxième lieu, réexpliquer la description, la norme, les fautes et la fin de la tâche.

Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche

c. En troisième lieu, proposer à la ou au membre des FAC de suivre l'Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche (Outil 4), si désiré. S'assurer que cela soit fait suffisamment tôt pendant la période de repos afin que la ou le membre des FAC respecte la pause obligatoire après la tâche.

Évaluation de la tâche

d. Enfin, procéder à l'évaluation de la tâche, remplir le formulaire DND 2486 – Section C en y inscrivant le résultat et veiller à démarrer le chronométrage pour la pause obligatoire après la tâche.

13. Si une ou un membre des FAC échoue à une (1) tâche ou plusieurs le Jour 1, elle ou il doit reprendre uniquement ces tâches le Jour 2. Au besoin, reprendre les étapes ci-dessus.

3) Tâche 3B : Creusage

Configuration

Équipement et tenue nécessaires

	Aire d'évaluation	Porté par la ou le membre des FAC
Équipement fourni par les PSP	• Chronomètre • Simulateur de creusage • 180 L de pierres de rivière de 3/4 po à 1,5 po • Règle de 30 cm • Pelle, en forme de D, 36 po • Clé hexagonale 3/16 po • Filtre 16 x 20 de rechange pour le système d'extraction des poussières (si nécessaire) • Rallonge électrique	S.O.
Équipement fourni par la ou le membre des FAC	S.O.	• Tenue opérationnelle distinctive de la ou du membre des FAC selon l'élément respectif • Chaussures approuvées par les FAC Facultatif : genouillères, coudières et gants approuvés par les FAC

Disposition au sol

1. Suivre les étapes ci-dessous pour la tâche « creusage ».
   a. S'assurer que les tables latérales du caisson de creusage sont entièrement déployées et fixées.



Figure 26 : Caisson de creusage déployé

b. S'assurer que l'un des caissons de creusage est plein et au niveau avec 180 L de roches de rivière.

c. Utiliser la règle pour vérifier que le deuxième caisson de creusage ne contient que 6 cm de pierres de rivière.

d. Remplir le flacon pulvérisateur d'eau pour vaporiser les pierres afin de réduire la poussière au minimum.

e. S'assurer que le filtre de dépoussiérage n'est pas obstrué et qu'il fonctionne.



Figure 27 : Système de dépoussiérage du caisson de creusage

f. Brancher les deux systèmes de dépoussiérage situés sous le caisson de creusage.

Aperçu et points clés

Description de la tâche

2. Suivre les étapes ci-dessous pour le protocole « creusage » :

   a. L'évaluatrice ou l'évaluateur met en marche les systèmes de dépoussiérage un par un.

   b. La ou le membre des FAC se place sur le caisson de creusage, pelle en main.

   c. Au décompte « 3, 2, 1, allez-y », la ou le membre des FAC commencera à creuser le gravier du caisson plein (premier caisson) vers le caisson vide (deuxième caisson). Le décompte commence au signal « Allez-y ». La ou le membre des FAC peut adopter n'importe quelle technique de creusage sûre.



Figure 28 : Creusage en position debout

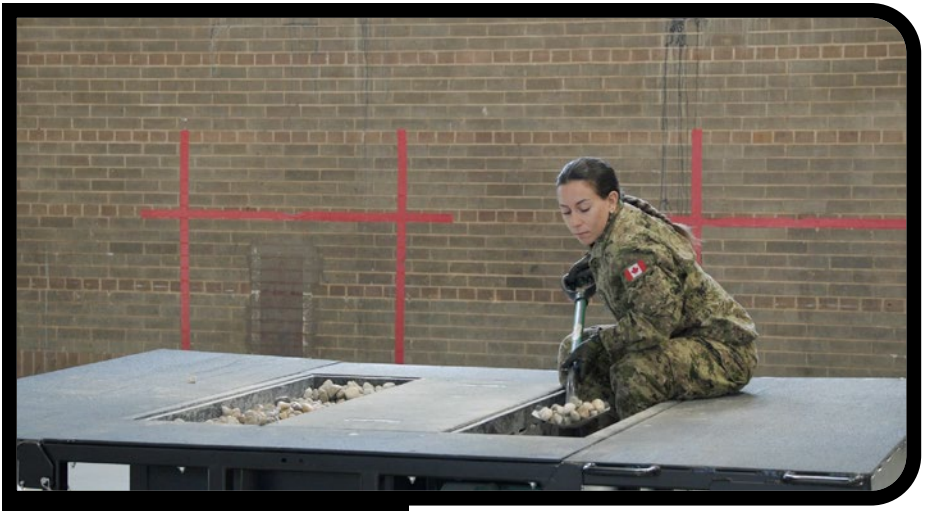


Figure 29 : Creusage en position assise

d. Après 60 secondes, l'évaluatrice ou l'évaluateur signale « PAUSE ». La ou le membre des FAC doit alors faire une pause de 30 secondes. Pendant la pause, la ou le membre des FAC peut rester sur la plateforme.

e. L'évaluatrice adjointe ou l'évaluateur adjoint rassemble et balayer les pierres qui n'ont pas été placées dans le deuxième caisson et les remet dans le caisson de départ.

f. L'évaluatrice ou l'évaluateur fait le décompte « 3, 2, 1, allez-y » à la fin de la période de repos. La ou le membre des FAC alterne les intervalles d'efforts et de repos jusqu'à ce qu'elle ou il ait rempli le deuxième caisson.

3. Si les pierres ont été déplacées pour s'entraîner ou pour d'autres raisons, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit niveler les pierres dans le caisson vide et en mesurer la hauteur (6 cm). Ajouter des pierres pour les prochains membres des FAC si la pierre **n'est pas** à la hauteur de 6 cm.

Norme de la tâche

4. Remplir le caisson en 18 minutes ou moins.

Fautes et fin de la tâche

5. La tâche prend fin lorsque :
   a. La ou le membre des FAC a complété la tâche avec succès.
   b. la ou le membre des FAC décide de ne pas continuer.
   c. L'évaluatrice ou l'évaluateur s'inquiète pour la sécurité de la ou du membre des FAC.

Nombre d'évaluatrices ou d'évaluateurs

6. Au moins deux (2) évaluatrices ou évaluateurs sont nécessaires.

Journée de familiarisation

7. Lors de la journée de familiarisation, l'évaluatrice ou l'évaluateur devra s'acquitter des responsabilités suivantes :

Contexte de la tâche

8. Expliquer le contexte de cette tâche. Ceci est le même contexte de tâche que pour le piochage.

   a. Cette tâche a été conçue pour représenter la construction rudimentaire d'installations sanitaires au cours des premières étapes d'une mission internationale humanitaire. Elle comporte deux parties : piocher et creuser.

      i. Cette tâche de creusage et de piochage est basée sur l'installation initiale d'un camp de l'Op ROTO 0 dans le cadre d'une mission humanitaire. La tâche consiste à creuser des latrines d'urgence à chevauchement jusqu'à ce qu'une solution plus permanente puisse être mise en place. Les dimensions du trou (longueur, largeur et profondeur) sont de 1,2 m, 0,3 m et 0,5 m, soit un total de 0,18 m3. La tâche implique à la fois des actions de piochage et de pelletage. Il s'agit d'une tâche à deux personnes où le piochage est effectué à intervalles de 30 secondes par une personne, suivi du pelletage pendant 60 secondes par l'autre personne. Pour simuler cette tâche, l'épreuve est effectuée en une série d'intervalles de piochage de 30 secondes avec des pauses de 60 secondes, et des intervalles de pelletage de 60 secondes suivis de pauses de 30 secondes. Les personnes travaillant en équipe changent régulièrement de rôle. L'objectif de cette tâche est de briser et de retirer 180 L de sol dur et compact.

Explication de la tâche

9. Deuxièmement, couvrir la description, la norme, les fautes et la fin de la tâche.

Possibilité de pratique

10. L'échauffement normalisé (Outil 3) et/ou l'Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche (Outil 4) peuvent être effectués avant toute pratique de la tâche.

11. Une fois toutes les tâches expliquées, donner à la ou au membre des FAC l'occasion de pratiquer la tâche.

12. La pratique de la tâche n'est pas obligatoire, mais est fortement recommandée. On doit encourager les membres des FAC à poser des questions, à essayer la tâche, à s'entraîner suffisamment pour trouver la technique qui leur convient le mieux, à déterminer leur stratégie d'exécution et à renforcer leur confiance.

Jour(s) de l'évaluation

13. Le(s) jour(s) de l'évaluation, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit suivre les étapes suivantes :

Échauffement normalisé

a. En premier lieu, s'assurer que la ou le membre des FAC a effectué l'échauffement normalisé (Outil 3) au début de la journée d'évaluation.

Explication de la tâche

b. En deuxième lieu, réexpliquer la description, la norme, les fautes et la fin de la tâche.

Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche

c. Offrir aux membres des FAC l'option d'effectuer la préparation à la mobilité et l'échauffement particuliers à la tâche (Outil 4), si désiré. S'assurer que cela soit fait suffisamment tôt pendant la période de repos afin que la ou le membre des FAC respecte la pause obligatoire après la tâche.

Évaluation de la tâche

d. Enfin, procéder à l'évaluation de la tâche, remplir le formulaire DND 2486 – Section C en y inscrivant le résultat et veiller à démarrer le chronométrage pour la pause obligatoire après la tâche.

14. Si une ou un membre des FAC échoue à une (1) tâche ou plusieurs le Jour 1, elle ou il doit reprendre uniquement ces tâches le Jour 2. Au besoin, reprendre les étapes ci-dessus.

4) Tâche 4 : Transporter une civière

Configuration

Équipement et tenue nécessaires

	Floor	Worn by CAF member
Équipement fourni par les PSP	• Chronomètre • Simulateur de bâche de camionnette • Grand caisson de 91,5 cm de hauteur • Deux (2) cônes • Roue ou ruban à mesurer • Barre en forme de C (Barre de soulevé de terre) (23,5 kg) • Barre courbée – 47 po olympique (6,8 kg) • Quatre (4) colliers pour barres de musculation • Poids recouverts de caoutchouc (2 x 10 kg, 2 x 5 kg, 2 x 2,5 kg) • Tapis antidérapant ou tapis en caoutchouc suffisamment grand pour que la barre courbée repose sur le sol (au besoin)	S.O.
Équipement fourni par la ou le membre des FAC	S.O.	• Tenue opérationnelle distinctive de la ou du membre des FAC selon l'élément respectif • Chaussures approuvées par les FAC Facultatif : genouillères, coudières et gants approuvés par les FAC

Disposition au sol



Figure 30 : Configuration de l'équipement pour la tâche Transporter une civière

1. Suivre les étapes ci-dessous pour la tâche Transporter une civière

   a. Mesurer une piste de 25 m;

   b. Placer des cônes à 0 m (départ) et à 25 m;

   c. Munir la barre en forme de C de 23,5 kg de disques de 10 kg par côté, pour une charge totale de 43,5 kg.



Figure 31 : Position de la barre en forme de C

   d. Placer la barre en forme de C « à l'envers » de façon à ce que les poignées pointent vers le bas et que la zone de préhension (ruban de hockey noir) soit parallèle au reste de la barre. Cela permet d'abaisser les poignées de la barre pour mieux simuler une civière.

   e. Positionner la barre en forme de C juste derrière le cône de 0 m (départ) avec le côté ouvert de la barre tournée vers l'avant pour le départ. Les disques de la barre en forme de C ne doivent pas toucher la ligne.



Figure 32 : Position de départ de la tâche Transporter une civière

f. Équiper la barre courbée de 2 disques de 5 kg et de 2 disques de 2,5 kg pour obtenir une charge de 21,5 kg.



Figure 33 : Barre courbée chargée

g. Fixer la plateforme de la civière sur le dessus de l'un des caissons à une hauteur de 91,5 cm.

h. Placer la barre courbée à côté de la plateforme de 91,5 cm de haut sur un tapis, un matelas ou un sol antidérapant, comme indiqué à la figure 34. Veiller à ce que l'extrémité de la barre courbée soit dégagée de la plateforme (c'est-à-dire qu'elle ne se trouve pas sous la plateforme).



Figure 34 : Barre courbée à côté de la plateforme haute

Aperçu et points clés

Description de la tâche

2. Suivre les étapes ci-dessous pour la tâche Transporter une civière.

    a. La ou le membre des FAC commencera en position debout, les pieds à l'intérieur de l'extrémité ouverte de la barre en forme de C de 43 kg.



Figure 35 : Position de départ

b. Il n'y a pas de décompte pour cette tâche. La ou le membre des FAC commence sur son propre temps pour soulever la barre. Pour s'assurer que la charge est bien équilibrée, la ou le membre des FAC place ses mains entre les poignées de la barre. La ou le membre des FAC doit maintenir la barre à l'horizontale, l'extrémité ouverte vers l'avant. L'évaluatrice ou l'évaluateur peut l'inviter à le faire, au besoin.

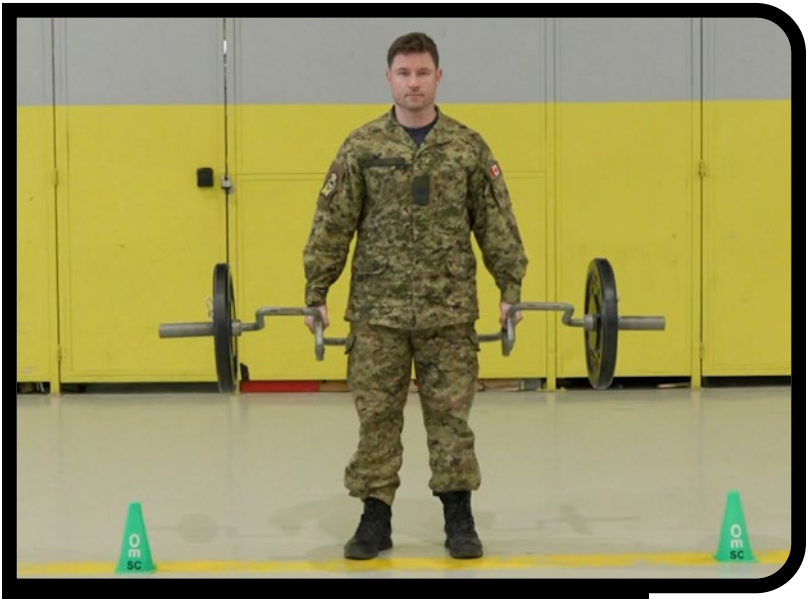


Figure 36 : Position de départ de la tâche Transporter une civière

c. Une fois que la ou le membre des FAC a soulevé la barre de terre, l'évaluatrice ou l'évaluateur annonce « Terminé ».

d. La ou le membre des FAC parcourt 25 m et franchit la ligne des 25 m avant de poser la barre derrière la ligne des 25 m. L'extrémité ouverte de la barre en forme de C doit continuer à être opposée à la ligne de départ/d'arrivée.

e. Une fois que la ou le membre des FAC relâche ses mains de la barre en forme de C, une pause obligatoire de 15 secondes commence.

f. Pendant les 15 secondes de repos, la ou le membre des FAC doit se tenir debout et pivoter pour faire face à la ligne de départ/d'arrivée. L'évaluatrice ou l'évaluateur fait un décompte de 5 secondes pendant lesquelles la ou le membre des FAC peut se préparer à soulever la barre et à l'ajuster si nécessaire afin d'être en position pour commencer à marcher à la fin des 15 secondes. La ou le membre des FAC peut soulever et ajuster la barre en forme de C pendant les 15 secondes de pause, comme voulu.

g. L'évaluatrice ou l'évaluateur fait un décompte de 5 secondes à la fin de la période de repos (5, 4, 3, 2, 1, allez-y).

h. Au signal « Allez-y », la ou le membre des FAC soulève la barre et marche 25 m jusqu'à la ligne de départ, franchit la ligne des 25 m avant d'abaisser la barre en toute sécurité derrière la ligne des 25 m.

i. La ou le membre des FAC se déplace derrière la barre courbée et, à l'aide de ses deux (2) mains, soulève la barre courbée et la place sur la plateforme, soit du côté droit, soit du côté gauche, tout en restant derrière le bord de la plateforme.



Figure 37 : Soulevé de la barre courbée



Figure 38 : Positionnement de la barre courbée sur la plateforme

j. Pour réussir cette tâche dans son intégralité, la ou le membre des FAC ne doit pas s'arrêter, ni déposer la barre en forme de C ou la barre courbée au sol, en dehors de la période de repos prescrite.

Norme de la tâche

3. Soulever et porter une barre en forme de C de 43 kg sur 25 m, faire une pause de 15 secondes, soulever et porter à nouveau la barre de 43 kg sur 25 m (soulevé simulé à deux personnes), puis soulever 21,5 kg à une hauteur de 91,5 cm (soulevé simulé à quatre personnes). Il n'y a pas de limite de temps pour cette tâche. La performance est indiquée par une réussite ou un échec.

Fautes et fin de la tâche

4. La tâche prend fin lorsque :

    a. la ou le membre des FAC a complété la tâche avec succès.

    b. la ou le membre des FAC décide de ne pas continuer;

    c. La ou le membre des FAC laisse tomber la barre en forme de C ou la barre courbée en dehors de la période de repos prescrite.

    d. L'évaluatrice ou l'évaluateur s'inquiète pour la sécurité de la ou du membre des FAC.

Nombre d'évaluatrices ou d'évaluateurs

5. Au moins une évaluatrice ou un (1) évaluateur est nécessaire.

Journée de familiarisation

6. Lors de la journée de familiarisation, l'évaluatrice ou l'évaluateur devra s'acquitter des responsabilités suivantes :

Contexte de la tâche

7. Expliquer le contexte de cette tâche

    a. Cette tâche a été conçue pour simuler le transport à deux (2) d'une civière portant une victime blessée civile de 86 kg vers un véhicule d'évacuation, puis du chargement à quatre (4) de la civière à l'arrière du véhicule.

        i. Au cours d'une opération nationale en hiver, des membres des FAC responsables de distribuer du bois de chauffage dans un lieu extérieur ont vu une personne civile glisser sur la glace, tomber et perdre connaissance. Les services d'urgence civils ne parviennent pas à atteindre rapidement la victime en raison des conditions environnementales. On demande aux membres des FAC d'évacuer la victime en toute sécurité. Deux membres des FAC chargent la victime sur une civière de l'OTAN standard et transportent la civière jusqu'à un véhicule (camionnette d'une demi-tonne) situé à 50 m de là, en prenant une pause pour changer de position à mi-chemin (25 m). Quatre (4) membres des FAC chargent ensuite la civière à l'arrière de la camionnette pour l'évacuer.

Explication de la tâche

8. En deuxième lieu, couvrir la description, la norme, les fautes et la fin de la tâche.

Possibilité de pratique

9. L'échauffement normalisé (Outil 3) et/ou l'Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche (Outil 4) peuvent être effectués avant toute pratique de la tâche.

10. Une fois toutes les tâches expliquées, donner à la ou au membre des FAC l'occasion de pratiquer la tâche.

11. La pratique de la tâche n'est pas obligatoire, mais est fortement recommandée. On doit encourager les membres des FAC à poser des questions, à essayer la tâche, à s'entraîner suffisamment pour trouver la technique qui leur convient le mieux, à déterminer leur stratégie d'exécution et à renforcer leur confiance.

Jour(s) de l'évaluation

12. Le(s) jour(s) de l'évaluation, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit suivre les étapes suivantes :

Échauffement normalisé

a. En premier lieu, s'assurer que la ou le membre des FAC a effectué l'échauffement normalisé (Outil 3) au début de la journée d'évaluation.

Explication de la tâche

b. En deuxième lieu, réexpliquer la description, la norme, les fautes et la fin de la tâche.

Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche

c. En troisième lieu, proposer à la ou au membre des FAC de suivre la préparation à la mobilité et l'échauffement particuliers à la tâche (Outil 4), si désiré. S'assurer que cela soit fait suffisamment tôt pendant la période de repos afin que la ou le membre des FAC respecte la pause obligatoire après la tâche.

Évaluation de la tâche

d. Enfin, procéder à l'évaluation de la tâche, remplir le formulaire DND 2486 – Section C en y inscrivant le résultat et veiller à démarrer le chronométrage pour la pause obligatoire après la tâche.

13. Si une ou un membre des FAC échoue à une (1) tâche ou plusieurs le Jour 1, elle ou il doit reprendre uniquement ces tâches le Jour 2. Au besoin, reprendre les étapes ci-dessus.

5) Tâche 5 : Ériger une fortification en sacs de sable

Configuration

Équipement et tenue nécessaires

	Aire d'évaluation	Porté par la ou le membre des FAC
Équipement fourni par les PSP	• Chronomètre • Un grand caisson de 91,5 cm de hauteur (représentée par le caisson rouge dans la figure 39) • Plateforme (sommet du caisson) • 60 sacs de sable de 20 kg • Deux palettes synthétiques grises (48 po et 6 po de haut) • Transpalette • Pèse-bagages étalonné	S.O.
Provided by the CAF member	S.O.	• Tenue opérationnelle distinctive de la ou du membre des FAC selon l'élément respectif • Chaussures approuvées par les FAC Facultatif : genouillères, coudières et gants approuvés par les FAC

Disposition au sol

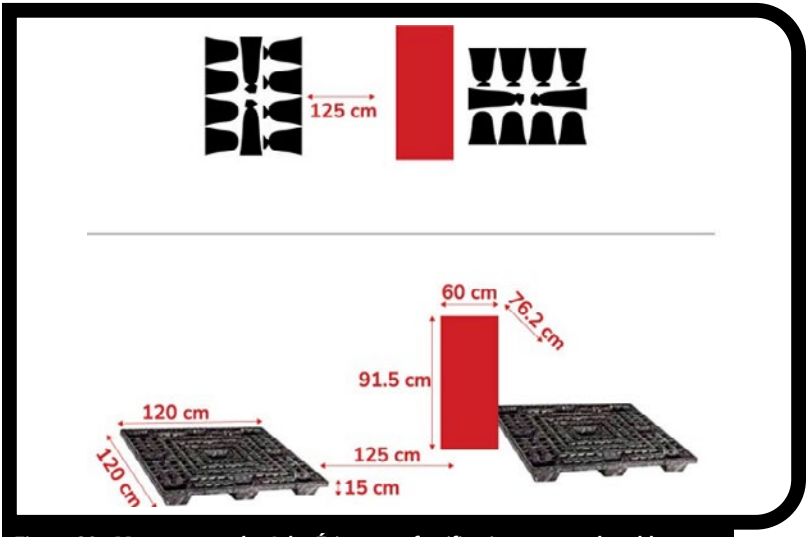


Figure 39 : Mesures pour la tâche Ériger une fortification en sacs de sable

1. Suivre les étapes ci-dessous pour la tâche Ériger une fortification en sacs de sable :

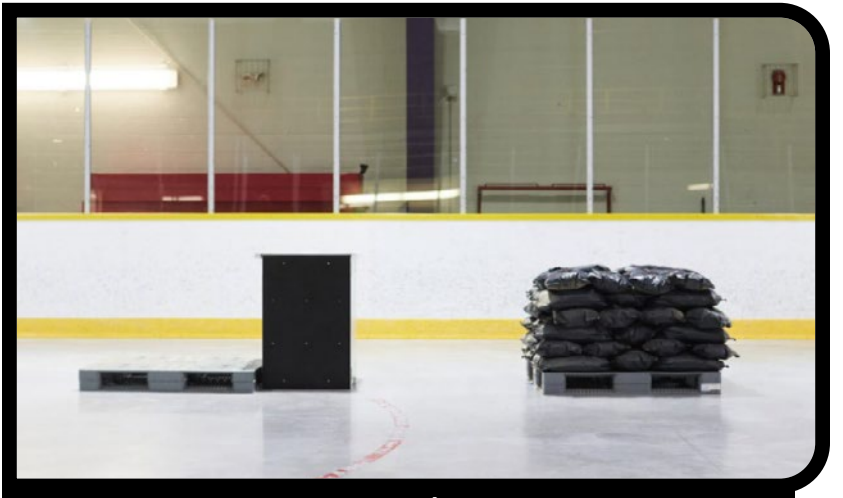


Figure 40 : Disposition du matériel pour la tâche Ériger une fortification en sacs de sable

a. Fixer la plateforme pour la tâche Ériger une fortification en sacs de sable sur le dessus de l'un des caissons à une hauteur de 91,5 cm.

b. Étalonner les sacs de sable en utilisant une balance médicale étalonnée. Le poids doit être de 20 kg, à 0,2 kg près.

c. Disposer 60 sacs de sable de 20 kg en six (6) couches de 10 sur la palette.



Figure 41 : Couches de sacs de sable en alternance

d. Alterner les couches comme l'illustre la figure 41.

e. Placer le caisson à 1,25 m de la palette de sacs de sable, orientée à une hauteur de 91,5 cm.

f. Placer la deuxième palette sur le côté opposé du caisson par rapport à la palette remplie.

Aperçu et points clés

Description de la tâche

2. Suivre les étapes ci-dessous pour la tâche Ériger une fortification en sacs de sable

a. La ou le membre des FAC peut exécuter cette tâche en s'accroupissant ou en se baissant. L'usage du genou pour soulever le sac de sable est permis. Quelle que soit la technique adoptée, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit encourager la ou le membre des FAC à garder le dos droit.

b. Les mains de la ou du membre des FAC doivent être en contact avec le sac de sable au moment où il est déposé sur la plateforme.



Figure 42 : Mains en contact avec le sac de sable

c. La ou le membre des FAC ne doit pas tenir ou soulever les sacs de sable par la sangle.

d. Il n'est pas permis de lancer les sacs de sable sur la plateforme. L'évaluatrice ou l'évaluateur donne un « avertissement » si la ou le membre des FAC lance un sac de sable. Après un deuxième « avertissement », l'évaluatrice ou l'évaluateur ne compte pas le sac de sable lancé et le remet sur la palette initiale le plus rapidement possible pour que la ou le membre des FAC puisse se déplacer à nouveau.

e. Si un sac de sable tombe de la palette pendant la tâche, il est de la responsabilité de la ou du membre des FAC de le ramasser dans le cadre de l'évaluation. Si un sac de sable tombe de la palette pendant la tâche en raison d'un mauvais empilage par l'équipe d'évaluation, l'évaluatrice

ou l'évaluateur doit le ramasser et le replacer sur la première palette pour la ou le membre des FAC.

f. La ou le membre des FAC commence en position debout, à côté de la première palette. Le décompte commence au signal « Allez-y ».

g. Au décompte « 3, 2, 1, allez-y », la ou le membre des FAC commence à soulever les sacs de sable, un à la fois, et à les placer dans le carré marqué sur le dessus de la plateforme. La ou le membre des FAC peut retirer les sacs de sable dans n'importe quel ordre.

h. Les évaluatrices ou évaluateurs retireront les sacs de sable placés sur la plateforme et les empileront sur la palette vide (c.-à-d. la deuxième palette).

Norme de la tâche

3. Déplacer soixante (60) sacs de sable de 20 kg en 15 min ou moins.

Fautes et fin de la tâche

4. La tâche prend fin lorsque :

   a. La ou le membre des FAC a complété la tâche avec succès.

   b. La ou le membre des FAC décide de ne pas continuer.

   c. L'évaluatrice ou l'évaluateur s'inquiète pour la sécurité de la ou du membre des FAC.

Nombre d'évaluatrices ou d'évaluateurs

5. Au moins deux (2) évaluatrices ou évaluateurs sont nécessaires.

Journée de familiarisation

6. Lors de la journée de familiarisation, l'évaluatrice ou l'évaluateur devra s'acquitter des responsabilités suivantes :

Contexte de la tâche

7. Expliquer le contexte de cette tâche

   a. Cette tâche simule le déchargement et le transfert de sacs de sable à partir d'une palette lors d'une mission humanitaire (inondation) ou défensive (fortification).

      i. "Sandbags are used in different ways by CAF members. They can Les sacs de sable sont utilisés de différentes façons par les membres des FAC. Ils peuvent être utilisés pour les secours d'urgence en cas d'inondation ou pour fortifier diverses structures en tant que barrière de protection. Ce scénario porte sur une opération nationale se déroulant dans une base ou une escadre opérant à un niveau de menace élevé. Le poste de contrôle doit être fortifié sur trois côtés à l'aide de sacs de sable. Cette tâche nécessite quatre fonctions : soulever, passer, empiler et tamponner."

Explication de la tâche

8. En deuxième lieu, couvrir la description, la norme, les fautes et la fin de la tâche.

Possibilité de pratique

9. L'échauffement normalisé (Outil 3) et/ou l'Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche (Outil 4) peuvent être effectués avant toute pratique de la tâche.

10. Une fois toutes les tâches expliquées, donner à la ou au membre des FAC l'occasion de pratiquer la tâche.

11. La pratique de la tâche n'est pas obligatoire, mais est fortement recommandée. On doit encourager les membres des FAC à poser des questions, à essayer la tâche, à s'entraîner suffisamment pour trouver la technique qui leur convient le mieux, à déterminer leur stratégie d'exécution et à renforcer leur confiance.

Evaluation Day(s)

12. Le(s) jour(s) de l'évaluation, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit suivre les étapes suivantes :

Échauffement normalisé

a. En premier lieu, s'assurer que la ou le membre des FAC a effectué l'échauffement normalisé (Outil 3) au début de la journée d'évaluation.

Explication de la tâche

b. En deuxième lieu, réexpliquer la description, la norme, les fautes et la fin de la tâche.

Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche

c. En troisième lieu, proposer à la ou au membre des FAC d'effectuer la préparation à la mobilité et l'échauffement particuliers à la tâche (Outil 4), si désiré. S'assurer que cela soit fait suffisamment tôt pendant la période de repos afin que la ou le membre des FAC respecte la pause obligatoire après la tâche.

Évaluation de la tâche

d. Enfin, procéder à l'évaluation de la tâche, remplir le formulaire DND 2486 – Section C en y inscrivant le résultat et veiller à démarrer le chronométrage pour la période de repos obligatoire après la tâche.

13. Si une ou un membre des FAC échoue à une (1) tâche ou plusieurs le Jour 1, elle ou il doit reprendre uniquement ces tâches le Jour 2. Au besoin, reprendre les étapes ci-dessus.

6) Tâche 6 : Transporter des piquets et du fil de fer

Configuration

Équipement et tenue nécessaires

	Aire d'évaluation	Porté par la ou le membre des FAC
Équipement fourni par les PSP	• Chronomètre • Roue ou ruban à mesurer • Cônes : 1 rouge, 4 verts, 4 bleus et 1 orange • Ruban adhésif pour le sol (de différentes couleurs, si possible) • Haltère russe de 35 lb • Barre d'exercice de 15 lb • Barres d'exercice de 12 lb (2)	S.O.
Équipement fourni par la ou le membre des FAC	S.O.	• Tenue opérationnelle distinctive de la ou du membre des FAC selon l'élément respectif • Chaussures approuvées par les FAC Facultatif : chaussures de course, genouillères, coudières et gants approuvés par les FAC

Disposition au sol

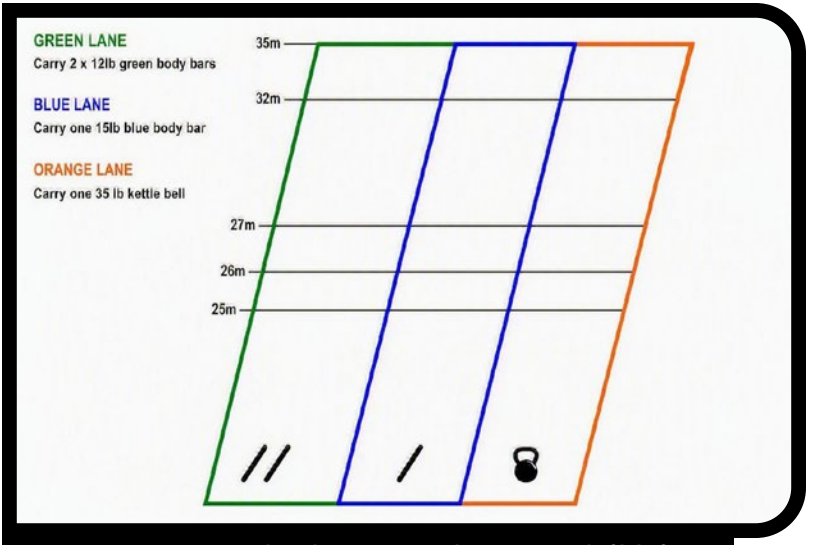


Figure 43 : Disposition pour la tâche Transporter des piquets et du fil de fer

1. Suivre les étapes ci-dessous pour la tâche Transporter des piquets et du fil de fer (voir figure 44)

    a. Mesurer et marquer un parcours à l'aide de rubans adhésifs de couleur et/ou de cônes qui identifient les différents points d'arrivée et de départ, comme suit :

        i. Un (1) cône à la ligne de 0 m (ligne de départ)

        ii. Un (1) cône à la ligne de 25 m

        iii. Un (1) cône à la ligne de 26 m

        iv. Un (1) cône à la ligne de 27 m

        v. Un (1) cône à la ligne de 32 m

        vi. Un (1) cône à la ligne de 35 m



Figure 44 : Dispositions des cônes de couleur

    b. Pour faciliter l'administration et l'explication, des couleurs ont été attribuées aux cônes et à l'équipement. Veiller à ce que les cônes de couleur fassent état des trois (3) différents types et poids de transport à effectuer.

        i. Marquer l'haltère russe de 35 lb avec du ruban adhésif.

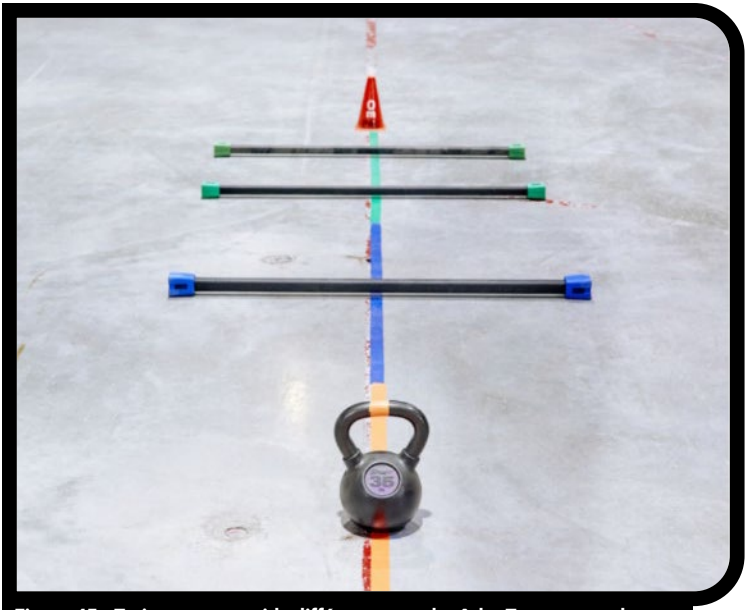


Figure 45 : Trois types et poids différents pour la tâche Transporter des piquets et du fil de fer

c. Pour plus de clarté, et si l'espace le permet, mesurer et marquer trois couloirs côte à côte pour faire état des trois différents charges/transports, comme le montre la Figure 45.

Aperçu et points clés

Description de la tâche

2. Suivre les étapes ci-dessous pour la tâche Transporter des piquets et du fil de fer :

   a. Les charges doivent être portés en position « marche du fermier », le bras tendu et les poids le long du corps.

   b. La ou le membre des FAC doit déposer la charge avec contrôle, les mains en contact avec la charge lorsque celle-ci touche le sol.

   c. Pendant le transport avec charge, la ou le membre des FAC doit marcher.

   d. La ou le membre des FAC est autorisé à déposer les charges et à prendre une pause à tout moment.

      i. Si la charge glisse des mains de la ou du membre des FAC, elle ou il doit la ramasser avec la même main et continuer à avancer. Aucune interruption du chronomètre.

   e. La ou le membre des FAC effectue deux (2) déplacements vers chaque cône/ligne, dont : un (1) aller avec charge en marchant, un (1) retour en marchant ou en courant sans charge, un (1) aller en marchant ou en courant sans charge et un (1) retour en marchant avec charge. Un déplacement est décrit comme un « aller-retour ». Il n'y a qu'une (1) seule exception : le dernier déplacement (32 m) avec les barres bleues, lors duquel la ou le membre des FAC ne revient pas chercher les barres bleues.

i. Un déplacement pour déposer la charge à la ligne.

ii. Un déplacement pour récupérer la charge sur la ligne (à l'exception de ce qui est indiqué par un marqueur jaune sur le cône bleu lors du déplacement de 32 m).

f. Entre les points de dépôt et de récupération, la ou le membre des FAC doit revenir à la ligne de départ et la toucher avec au moins un pied.

g. La ou le membre des FAC effectue un total de 23 déplacements :

i. Dix (10) avec les barres d'exercice de 12 lb à extrémités vertes;

ii. Sept (7) avec la barre d'exercice de 15 lb à extrémités bleues;

iii. Six (6) avec l'haltère russe de 35 lb.

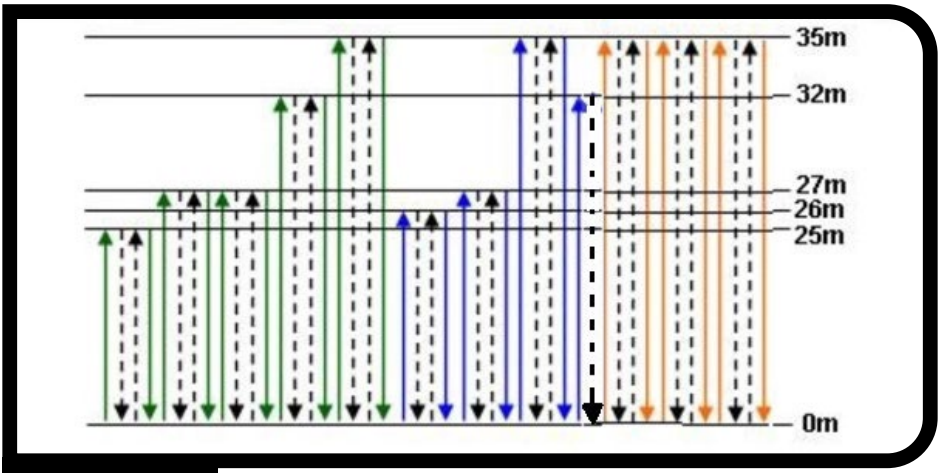


Figure 46 : Carte

h. Au décompte « 3, 2, 1, allez-y », la ou le membre des FAC doit ramasser et transporter deux (2) barres d'exercice de 12 lb à extrémités vertes en utilisant la technique de la « marche du fermier ».

i. La ou le membre des FAC porte ces barres de 12 lb à extrémités vertes jusqu'au premier cône vert ou ligne verte de 25 m avant de poser les barres avec le milieu des barres perpendiculaire au cône ou à la ligne et de revenir sans charge à la ligne de départ (1er déplacement).

j. Une fois que la ou le membre des FAC touche la ligne de départ avec au moins un pied, elle ou il fait demi-tour et retourne sans charge jusqu'au premier cône vert ou à la première ligne verte de 25 m, ramasse les barres d'exercice de 12 lb, se rend à la ligne de départ et revient au cône vert.

k. La ou le membre des FAC répète ce processus pour chaque cône pour 10 déplacements avec les barres d'exercice de 12 lb à extrémités vertes.

l. Une fois que la ou le membre des FAC est de retour à la ligne de départ lors du 10e déplacement, elle ou il dépose les barres de 12 lb aux extrémités vertes et prend une barre de 15 lb à extrémités bleues.

m. La ou le membre des FAC porte la barre de 15 lb à extrémités bleues d'un côté du corps pour simuler le transport de fil de fer à deux personnes sur le terrain.

n. La ou le membre des FAC dépose et ramasse la barre d'exercice de 15 lb à chacun des cônes bleus (26, 27, 35 et 32 m) pendant six (6) des sept (7) déplacements.

o. La seule exception, au dernier déplacement (17e total) vers le cône/la ligne de 32 m, la ou le membre des FAC dépose la barre d'exercice de 15 lb à extrémités bleues au cône de 32 m et retourne à la ligne de départ. La barre d'exercice à extrémités bleues reste au cône de 32 m.

    i. Si une ou un autre membre des FAC est évalué, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit replacer la barre bleue de 15 lb à son emplacement initial avant le début de l'épreuve.

p. La ou le membre des FAC prend et dépose l'haltère russe au niveau du cône ou de la ligne orange de 35 m et revient sans charge à la ligne de départ.

q. La ou le membre des FAC doit porter l'haltère russe d'un côté du corps pour simuler le transport de fil de fer barbelé à deux personnes sur le terrain.

r. La ou le membre des FAC retourne ensuite au cône ou à la ligne orange de 35 m, ramasse l'haltère russe et la porte jusqu'à la ligne de départ, puis revient au cône ou à la ligne de 35 m. Elle ou il continue ainsi pendant quatre (4) autres déplacements, jusqu'à effectuer six (6) déplacements complets.

s. L'évaluatrice ou l'évaluateur met fin au décompte par chronomètre une fois que la ou le membre des FAC place l'haltère russe sur la ligne de départ pour terminer le 23e déplacement.

t. L'évaluatrice ou l'évaluateur enregistre le temps à la seconde près.

Norme de la tâche

3. La tâche doit être accomplie en 17 min 30 s ou moins.

Fautes et fin de la tâche

4. Fautes

a. Il est interdit de courir avec les poids (barres d'exercices ou haltère russe). Un pied doit toujours être en contact avec le sol. Si la ou le membre des FAC court pendant un déplacement avec charge, lui demander de s'arrêter complètement et l'inviter à continuer en marchant uniquement pour les déplacements avec charge.

b. La ou le membre des FAC ne doit pas changer de main ni laisser tomber la charge lorsqu'elle ou il la transporte. Si c'est le cas, lui demander de la reprendre avec la même main qu'au début du déplacement.

5. La tâche prend fin lorsque :

   a. la ou le membre des FAC a complété la tâche avec succès.

   b. la ou le membre des FAC décide de ne pas continuer.

   c. L'évaluatrice ou l'évaluateur s'inquiète pour la sécurité de la ou du membre des FAC.

Nombre d'évaluatrices ou d'évaluateurs

6. Au moins deux (2) évaluatrices ou évaluateurs sont nécessaires.

Journée de familiarisation

7. Lors de la journée de familiarisation, l'évaluatrice ou l'évaluateur devra s'acquitter des responsabilités suivantes :

Contexte de la tâche

8. Expliquer le contexte de cette tâche

   a. Cette tâche simule la responsabilité d'une ou d'un (1) membre d'une équipe lors de la construction d'une clôture à l'aide de piquets et de fil de fer.

      i. Le scénario se déroule au cours d'une mission humanitaire telle que celle menée en Haïti (Op HESTIA). Une section de 10 militaires a été chargée de construire une clôture en fil de fer de type 1 autour des principaux dépôts dans un camp de l'Op ROTO 0. Tout l'équipement nécessaire pour bâtir une clôture d'un périmètre de 200 m doit être transporté du point de livraison jusqu'à divers points le long de la clôture. La construction d'une clôture nécessite divers éléments autres que le transport de l'équipement, tels que l'enfoncement des piquets dans le sol à l'aide d'un plante-piquets, l'enfilage du fil de fer et sa fixation aux piquets à l'aide d'un tourniquet. Les exigences de toutes les composantes de cette tâche ont été mesurées au cours d'une étude de projet antérieure et les exigences se sont avérées inférieures à celles de certaines des autres tâches que vous effectuerez. Par conséquent, cette tâche se concentre sur le soulèvement et le transport de l'équipement. Pour permettre un test individuel, cette tâche a été proportionnellement réduite d'une tâche pour 10 personnes au travail qu'une (1) seule personne serait chargée d'effectuer."

Explication de la tâche

9. En deuxième lieu, couvrir la description, la norme, les fautes et la fin de la tâche.

Possibilité de pratique

10. L'échauffement normalisé (Outil 3) et/ou l'Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche (Outil 4) peuvent être effectués avant toute pratique de la tâche.

11. La pratique de la tâche n'est pas obligatoire, mais est fortement recommandée. On doit encourager les membres des FAC à poser des questions, à essayer la tâche, à s'entraîner suffisamment pour trouver la technique qui leur convient le mieux, à déterminer leur stratégie d'exécution et à renforcer leur confiance.

Jour(s) de l'évaluation

12. Le(s) jour(s) de l'évaluation, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit suivre les étapes suivantes :

Échauffement normalisé

a. En premier lieu, s'assurer que la ou le membre des FAC a effectué l'échauffement normalisé (Outil 3) au début de la journée d'évaluation.

Explication de la tâche

b. En deuxième lieu, réexpliquer la description de la tâche, la norme, et les fautes et la fin de la tâche.

Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche

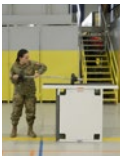
c. En troisième lieu, proposer à la ou au membre des FAC de suivre l'Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche (Outil 4), si désiré. S'assurer que cela soit fait suffisamment tôt pendant la période de repos afin que la ou le membre des FAC respecte la période de repos obligatoire après la tâche.

Évaluation de la tâche

d. Enfin, procéder à l'évaluation de la tâche, remplir le formulaire DND 2486 – Section C en y inscrivant le résultat et veiller à démarrer le chronométrage pour la période de repos obligatoire après la tâche.

13. Si une ou un membre des FAC échoue à une (1) tâche ou plusieurs le Jour 1, elle ou il doit reprendre uniquement ces tâches le Jour 2. Au besoin, reprendre les étapes ci-dessus.





CHAPITRE 4 : PROCÉDURES D'ADMINISTRATION DE L'ÉVALUATION

Généralités

1. Comme indiqué précédemment dans le Chapitre 1 : Introduction – Exigences, l'ECPTMC sert à évaluer si une ou un membre des FAC satisfait aux normes opérationnelles minimales liées à l'universalité du service. Une fois l'évaluation terminée, les évaluatrices et éva

    a. Dans le cadre de l'ECPTMC, une ou un membre des FAC doit satisfaire à la norme particulière de chaque tâche afin que l'évaluation soit considérée comme réussie.

    b. La prescription d'exercices et le programme de conditionnement physique découleront du résultat final.

Formulaire DND 2486

2. Les résultats de l'ECPTMC doivent être consignés sur un formulaire DND 2486 par la ou le membre des FAC et l'évaluatrice principale ou l'évaluateur principal des PSP.

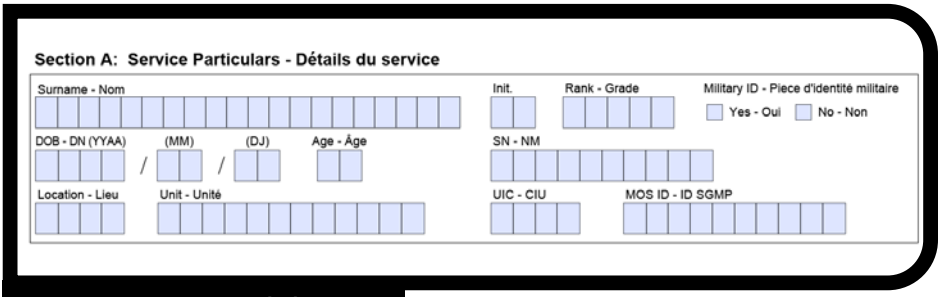
3. 3. Suivre les étapes ci-dessous pour inscrire une ou un membre des FAC au moyen du formulaire DND 2486.

Section A : Détails du service

a. Demander à la ou au membre des FAC d'inscrire en caractères d'imprimerie les renseignements demandés en appuyant fermement et en les inscrivant clairement dans les cases situées à la section A du formulaire DND 2486.

    1. Si le nombre à inscrire comporte moins de chiffres que le nombre d'espaces prévus sur le formulaire, inscrire des zéros dans les cases vides, en commençant par la gauche (p. ex. une date de naissance du 7 mars 1960 serait 1960/03/07)..

b. Vérifier que les renseignements personnels demandés dans la section A sont complets et exacts conformément au numéro d'identification militaire de la ou du membre des FAC.


Section A: Service Particulars - Détails du service

Surname - Nom | Init. | Rank - Grade | Military ID - Piece d'identité militaire ☐ Yes - Oui ☐ No - Non

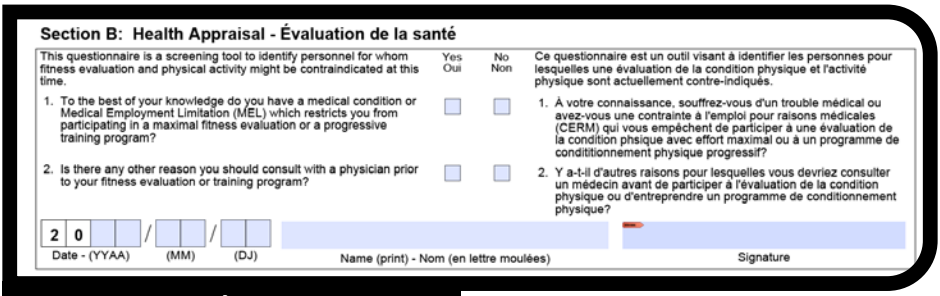
DOB - DN (YYAA) / (MM) / (DJ) | Age - Âge | SN - NM

Location - Lieu | Unit - Unité | UIC - CIU | MOS ID - ID SGMP

Figure 51 – Section A : Détails du service

Section B : Évaluation de la santé

c. Avant d'entreprendre l'ECPTMC, la ou le membre des FAC doit remplir la section B : Évaluation de la santé. L'évaluation de la santé comporte des questions auxquelles la ou le membre des FAC doit répondre honnêtement, au meilleur de ses connaissances, après les avoir lues attentivement. Cette procédure est nécessaire pour repérer les éventuels problèmes de santé qui nécessitent une consultation médicale avant l'évaluation.


Section B: Health Appraisal - Évaluation de la santé

This questionnaire is a screening tool to identify personnel for whom fitness evaluation and physical activity might be contraindicated at this time.	Yes Oui	No Non	Ce questionnaire est un outil visant à identifier les personnes pour lesquelles une évaluation de la condition physique et l'activité physique sont actuellement contre-indiqués.
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?	☐	☐	1. À votre connaissance, souffrez-vous d'un trouble médical ou avez-vous une contrainte à l'emploi pour raisons médicales (CERM) qui vous empêchent de participer à une évaluation de la condition phsique avec effort maximal ou à un programme de conditionnement physique progressif?
2. Is there any other reason you should consult with a physician prior to your fitness evaluation or training program?	☐	☐	2. 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?

2 0 / / — Date - (YYAA) (MM) (DJ) | Name (print) - Nom (en lettre moulées) | Signature

Figure 52 – Section B : Évaluation de la santé

Section C – Résultats

d. Inscrire le temps de la ou du membre des FAC au dixième de seconde près pour chacune des tâches dans la section C du formulaire DND 2486.

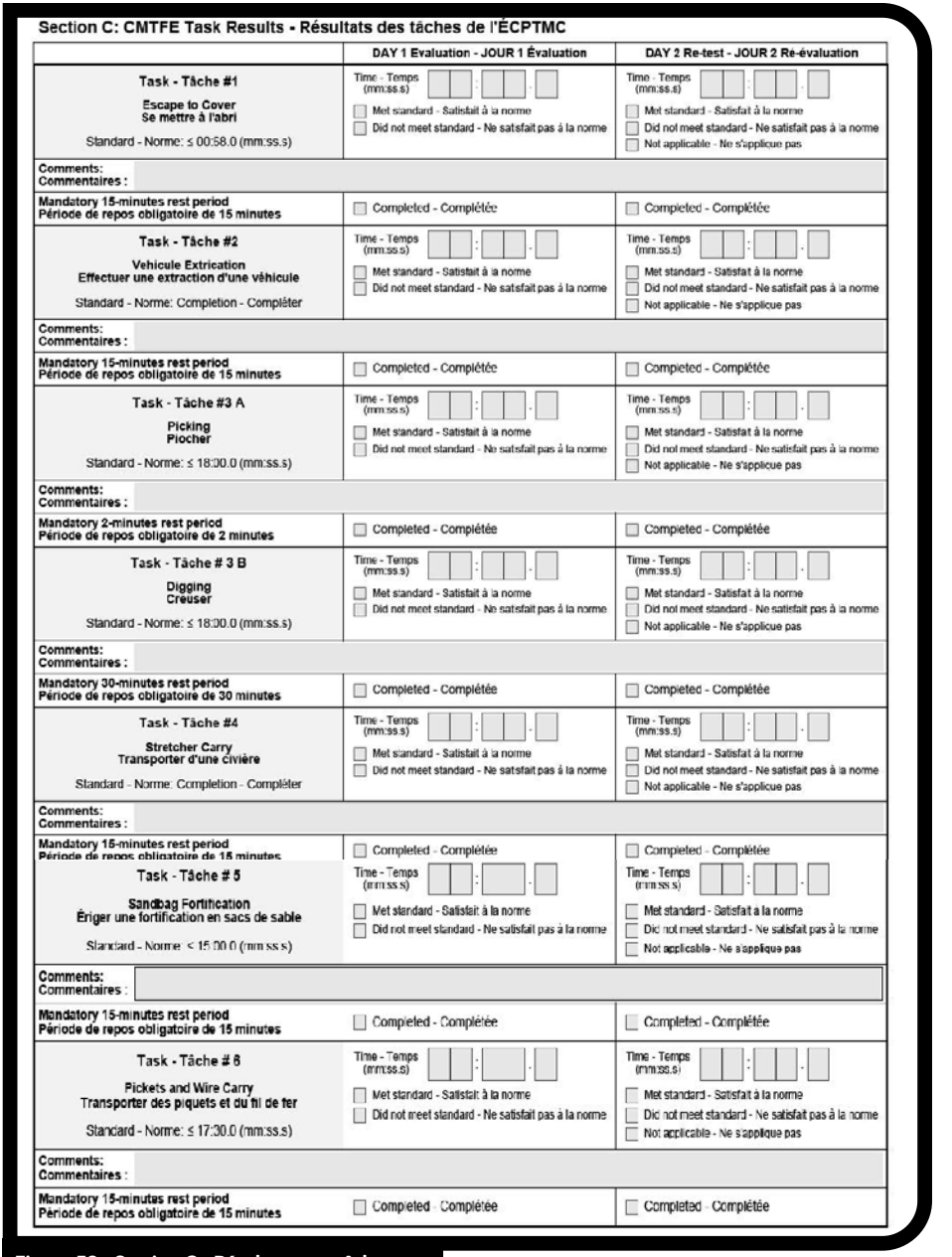
1. Cocher la case appropriée à côté de la tâche correspondante :

a. **Satisfait à la norme** si la ou le membre des FAC atteint la norme pour cette tâche.

ou

b. **Ne satisfait pas à la norme** si la ou le membre des FAC n'atteint pas la norme pour cette tâche. Si une ou un membre des FAC échoue à une tâche ou plusieurs le Jour 1, elle ou il doit reprendre uniquement ces tâches le Jour 2.

e. Rédiger tout commentaire pertinent concernant le résultat de la tâche.



Section C: CMTFE Task Results - Résultats des tâches de l'ÉCPTMC

	DAY 1 Evaluation - JOUR 1 Évaluation	DAY 2 Re-test - JOUR 2 Re-évaluation
Task - Tâche #1 **Escape to Cover** **Se mettre à l'abri** Standard - Norme: ≤ 00:58.0 (mm:ss.s)	Time - Temps (mm:ss.s) ☐ Met standard - Satisfait à la norme ☐ Did not meet standard - Ne satisfait pas à la norme	Time - Temps (mm:ss.s) ☐ Met standard - Satisfait à la norme ☐ Did not meet standard - Ne satisfait pas à la norme ☐ Not applicable - Ne s'applique pas
Comments: Commentaires :		
Mandatory 15-minutes rest period **Période de repos obligatoire de 15 minutes**	☐ Completed - Complétée	☐ Completed - Complétée
Task - Tâche #2 **Vehicule Extrication** **Effectuer une extraction d'une véhicule** Standard - Norme: Completion - Compléter	Time - Temps (mm:ss.s) ☐ Met standard - Satisfait à la norme ☐ Did not meet standard - Ne satisfait pas à la norme	Time - Temps (mm:ss.s) ☐ Met standard - Satisfait à la norme ☐ Did not meet standard - Ne satisfait pas à la norme ☐ Not applicable - Ne s'applique pas
Comments: Commentaires :		
Mandatory 15-minutes rest period **Période de repos obligatoire de 15 minutes**	☐ Completed - Complétée	☐ Completed - Complétée
Task - Tâche #3 A **Picking** **Piocher** Standard - Norme: ≤ 18:00.0 (mm:ss.s)	Time - Temps (mm:ss.s) ☐ Met standard - Satisfait à la norme ☐ Did not meet standard - Ne satisfait pas à la norme	Time - Temps (mm:ss.s) ☐ Met standard - Satisfait à la norme ☐ Did not meet standard - Ne satisfait pas à la norme ☐ Not applicable - Ne s'applique pas
Comments: Commentaires :		
Mandatory 2-minutes rest period **Période de repos obligatoire de 2 minutes**	☐ Completed - Complétée	☐ Completed - Complétée
Task - Tâche # 3 B **Digging** **Creuser** Standard - Norme: ≤ 18:00.0 (mm:ss.s)	Time - Temps (mm:ss.s) ☐ Met standard - Satisfait à la norme ☐ Did not meet standard - Ne satisfait pas à la norme	Time - Temps (mm:ss.s) ☐ Met standard - Satisfait à la norme ☐ Did not meet standard - Ne satisfait pas à la norme ☐ Not applicable - Ne s'applique pas
Comments: Commentaires :		
Mandatory 30-minutes rest period **Période de repos obligatoire de 30 minutes**	☐ Completed - Complétée	☐ Completed - Complétée
Task - Tâche #4 **Stretcher Carry** **Transporter d'une civière** Standard - Norme: Completion - Compléter	Time - Temps (mm:ss.s) ☐ Met standard - Satisfait à la norme ☐ Did not meet standard - Ne satisfait pas à la norme	Time - Temps (mm:ss.s) ☐ Met standard - Satisfait à la norme ☐ Did not meet standard - Ne satisfait pas à la norme ☐ Not applicable - Ne s'applique pas
Comments: Commentaires :		
Mandatory 15-minutes rest period **Période de repos obligatoire de 15 minutes**	☐ Completed - Complétée	☐ Completed - Complétée
Task - Tâche # 5 **Sandbag Fortification** **Ériger une fortification en sacs de sable** Standard - Norme: ≤ 15:00.0 (mm:ss.s)	Time - Temps (mm:ss.s) ☐ Met standard - Satisfait à la norme ☐ Did not meet standard - Ne satisfait pas à la norme	Time - Temps (mm:ss.s) ☐ Met standard - Satisfait à la norme ☐ Did not meet standard - Ne satisfait pas à la norme ☐ Not applicable - Ne s'applique pas
Comments: Commentaires :		
Mandatory 15-minutes rest period **Période de repos obligatoire de 15 minutes**	☐ Completed - Complétée	☐ Completed - Complétée
Task - Tâche # 6 **Pickets and Wire Carry** **Transporter des piquets et du fil de fer** Standard - Norme: ≤ 17:30.0 (mm:ss.s)	Time - Temps (mm:ss.s) ☐ Met standard - Satisfait à la norme ☐ Did not meet standard - Ne satisfait pas à la norme	Time - Temps (mm:ss.s) ☐ Met standard - Satisfait à la norme ☐ Did not meet standard - Ne satisfait pas à la norme ☐ Not applicable - Ne s'applique pas
Comments: Commentaires :		
Mandatory 15-minutes rest period **Période de repos obligatoire de 15 minutes**	☐ Completed - Complétée	☐ Completed - Complétée

Figure 53 : Section C : Résultats aux tâches

Section D : Attestation de l'évaluation

f. L'évaluatrice ou l'évaluateur de l'ECPTMC doit écrire son nom en caractères d'imprimerie dans le formulaire DND 2486 et le signer, en vérifiant l'exactitude des protocoles d'évaluation et les résultats de la ou du membre des FAC.

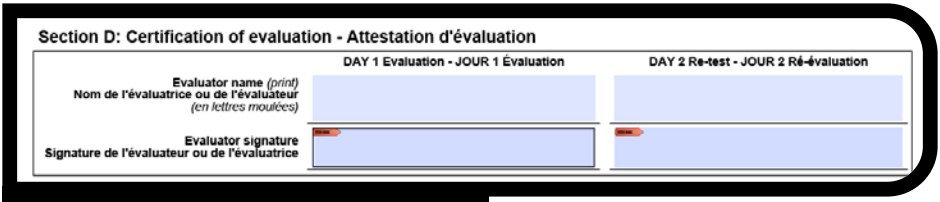


Figure 54 : Section D – Attestation d'évaluation

Section E : Attestation de reconnaissance

g. La ou le membre des FAC doit signer et dater le formulaire DND 2486, reconnaissant ainsi les résultats de l'évaluation et le programme de conditionnement physique assigné. Toutefois, en cas de refus de signer, le résultat de l'ECPTMC est toujours valide.

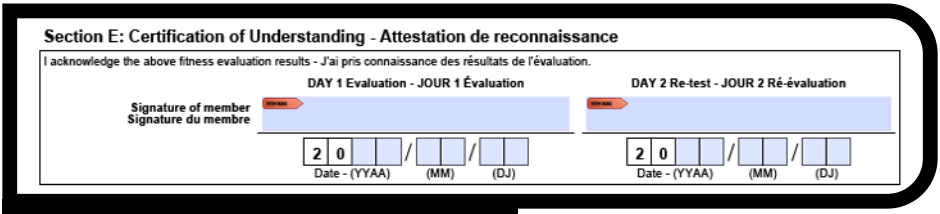


Figure 55 : Section E – Attestation de reconnaissance

Section F : Résultat final

h. **AF :** Indiquer les dates de l'année financière en cours (l'année financière est du 1er avril au 31 mars).

i. **Prochaine évaluation avant :** L'évaluatrice ou l'évaluateur de l'ECPTMC indiquera la date appropriée pour la prochaine évaluation annuelle de la ou du membre des FAC. L'ECPTMC est valable pendant 365 jours à compter de la date à laquelle l'évaluation a été effectuée. Si une ou un membre des FAC ne satisfait pas aux exigences du Programme d'entraînement physique supplémentaire (PEPS), la date de la prochaine évaluation est fixée à 12 semaines à compter de la date de l'échec.

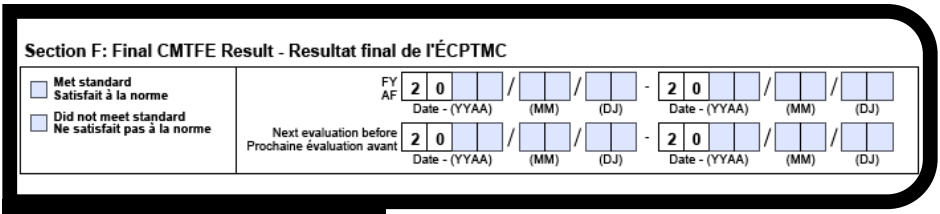


Figure 56 : Section F – Résultat final

Blessures

j. Si une ou un membre des FAC se blesse pendant qu'il tente l'ECPTMC et qu'il est incapable de continuer, indiquer « Ne satisfait pas à la norme » et suivre les prochaines étapes en conséquence.

Section G : Programme de conditionnement physique

i. Cocher la case appropriée comme suit :

1. **Créé par le personnel du conditionnement physique des PSP et/ou la plateforme de performance physique (PPP)** si la ou le membre des FAC satisfait la norme opérationnelle minimale en réussissant chaque tâche de l'ECPTMC;

   ou

2. **Se référer au personnel de conditionnement physique des PSP administrant le Programme d'entraînement physique supplémentaire (PEPS)** si la ou le membre des FAC ne satisfait pas à la norme opérationnelle minimale en échouant à au moins une tâche de l'ECPTMC.

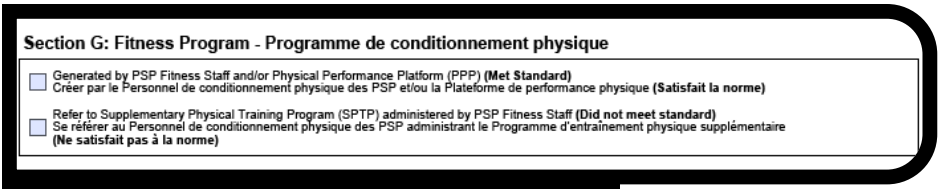


Figure 57 : Section G - Programme de conditionnement physique

k. Expliquer le processus administratif lié aux procédures de reprise de l'évaluation du PEPS conformément au chapitre 5 : Programme d'entraînement physique complémentaire des FAC du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE conformément à la DOAD 5023-2.

Section H : Approbation du programme

l. Si la ou le membre de FAC a réussi l'ECPTMC, la commandante ou le commandant de la ou du membre des FAC n'a pas à signer le formulaire DND 2486.

m. Si la ou le membre de FAC n'a pas réussi l'ECPTMC, l'évaluatrice principale ou l'évaluateur principal doit conserver une copie des résultats et en envoyer une (1) à la commandante ou au commandant de la ou du membre des FAC (voir les instructions ci-dessous).

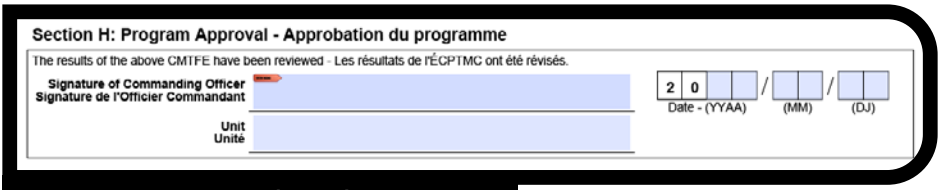


Figure 58 : Section H – Approbation du programme

Traitement des résultats de l'évaluation

4. Suivre les étapes ci-dessous pour le traitement et la distribution du formulaire DND 2486 :

   a. Le formulaire DND 2486 est le seul formulaire utilisé pour noter les résultats de l'ECPTMC et le programme de conditionnement physique.

   b. Conformément à la *Loi sur la protection des renseignements personnels*, le formulaire DND 2486 est un document « Protégé A » une fois rempli et doit être traité comme tel.

Distribution du formulaire

5. Si la ou le membre des FAC **satisfait** à la norme de l'ECPTMC, sa commandante ou son commandant n'a pas à signer le formulaire. L'évaluatrice principale ou l'évaluateur principal doit distribuer les copies du formulaire DND 2486 de la façon suivante :

   a. **Copie 1 :** Copie remise à la ou au membre des FAC pour que son unité consigne les résultats dans le système Guardian;

   b. **Copie 2 :** L'évaluatrice ou l'évaluateur en conserve une copie et en envoie une copie au gestionnaire du programme des PSP à dfit-cphysd@sbmfc.com.

6. Si la norme de l'ECPTMC **n'est pas** atteinte, l'évaluatrice principale ou l'évaluateur principal doit distribuer le formulaire DND 2486 comme suit :

   a. **Copie 1 :** Copie remise à la ou au membre des FAC qu'elle ou il doit conserver pour ses propres dossiers.

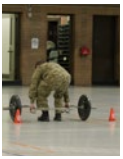
   b. **Copie 2 :** L'évaluatrice principale ou l'évaluateur principal envoie une copie du formulaire DND 2486 à la commandante ou au commandant de la ou du membre des FAC aux fins de signature (Section H : Approbation du programme), accompagnée d'une lettre après action (voir le chapitre 5 : Programme d'entraînement physique supplémentaire des FAC, du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE et lui demande de saisir les résultats dans Guardian.

   c. **Copie 3 :** L'évaluatrice ou l'évaluateur conserve une copie et envoie une copie à la ou au gestionnaire du programme des PSP à dfit-cphysd@sbmfc.com.

7. De plus, si la ou le membre des FAC ne satisfait pas aux normes opérationnelles minimales, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit transmettre toute autre documentation et information à la ou au membre des FAC et à sa commandante ou son commandant afin de mettre en place le Programme d'entraînement physique supplémentaire (PEPS). Pour vous assurer que toute documentation requise relative au PEPS est incluse, veuillez consulter le chapitre 5 : Programme d'entraînement physique supplémentaire des FAC, du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE).

8. Les évaluatrices et évaluateurs doivent veiller à ce qu'un système soit mis en place au niveau local pour que les ECPTMC consignées sur le formulaire DND 2486 soient saisies dans Guardian rapidement après une séance d'évaluation.


25
m



CHAPITRE 5 : OUTILS

Outil 1 : Courriel d'instructions de ralliement

DESTINATAIRES : Participantes et participants à l'ECPTMC et chaîne de commandement

OBJET : Instructions de ralliement pour l'ECPTMC à la BFC **[XXXX]**, du **[JJ MMM]** au **[JJ-MM-AAAA]**

Bonjour GRADE ET NOM DU MEMBRE DES FAC,

Votre évaluation de la condition physique au moyen de tâches militaires communes (ECPMTC) est prévue du [JJ MMM] au [JJ MMM AAAA].

L'ECPTMC aura lieu au [INSÉRER LE NOM DE L'ENDROIT] à [INSÉRER LE NOM DE L'ÉDIFICE], à [INSÉRER L'ADRESSE].

Voici l'horaire de l'ECPTMC. Veuillez-vous présenter à [XX h XX] pour chaque journée.

1. [JJ MMM AAAA] : **Journée 0 – Journée de familiarisation**
2. [JJ MMM AAAA] : **Journée 1 – Évaluation de la condition physique au moyen de tâches militaires communes (ECPTMC)**
3. [JJ MMM AAAA] : **Journée 2 – Reprise de l'évaluation** (au besoin, si la norme n'est pas atteinte pour une ou plusieurs tâches militaires communes)

Veuillez apporter les articles suivants pour chaque journée :

- Carte d'identité militaire
- Tenue opérationnelle distinctive selon l'élément respectif
    - Uniforme de camouflage canadien (DCamC) pour l'Armée et l'équivalent pour les autres éléments.
- Chaussures approuvées par les FAC
- Casque
- Veste pare-éclats avec plaques
- Facultatif : chaussures de course (tâches 1 et 6), genouillères, coudières, gants approuvés par les FAC
- Bouteille d'eau (recommandée)
- Collations (recommandées)

Remarque : Les ceintures d'haltérophilie ne sont pas autorisées. Les membres des FAC souffrant d'une affection chronique ou récurrente nécessitant l'utilisation d'une attelle ou d'un dispositif d'assistance pendant l'évaluation peuvent présenter une fiche d'aptitude médicale ou une contrainte à l'emploi pour raisons médicales (CERM) indiquant le dispositif approuvé. Le renouvellement annuel de ces documents n'est pas requis, sauf en cas de changement de l'état de santé.

Les membres des FAC devraient s'abstenir de :

- faire de l'exercice six (6) heures avant l'évaluation;
- consommer de l'alcool au moins six (6) heures avant l'évaluation;
- manger, fumer, mâcher du tabac ou consommer des stimulants (p. ex. thé, café, boissons énergisantes, produits pharmaceutiques, etc.) au moins deux (2) heures avant l'évaluation.

Si ces instructions ne sont pas respectées, l'évaluation ne sera pas nécessairement reportée, mais la ou le membre des FAC doit savoir que cela pourrait avoir une incidence négative sur ses résultats.

Dans le cadre du processus d'inscription sur place, les membres des FAC doivent répondre au Questionnaire d'évaluation de la santé.

Pour en savoir plus sur l'administration de l'ECPTMC, veuillez communiquer avec la personne soussignée ou visitez la page Web appropriée des SBMFC. Pour les Directives et ordonnances administratives de la Défense (DOAD) relatives à l'ECPTMC, veuillez consulter la DOAD 5023-2.

Outil 2 : Scénario de la séance d'accueil

1. *Bienvenue à votre Évaluation de la condition physique au moyen des tâches militaires communes (ECPTMC). Mon nom est [xxx] et je serai votre [évaluatrice principale ou évaluateur principal] aujourd'hui.*

2. *En cas d'urgence, nous utiliserons les sorties suivantes et nous rencontrerons à [emplacement].*

REMARQUE : Les évaluatrices et évaluateurs de l'ECPTMC ont la responsabilité de se familiariser avec le Plan d'action en cas d'urgence de leur installation.

3. *Les salles de bain sont situées [indiquer l'emplacement des salles de bain]. Si vous devez vous rendre aux toilettes durant l'évaluation, veuillez en informer l'évaluatrice ou l'évaluateur.*

4. *Seules les chaussures de course sont permises pour les tâches 1 et 6. Pour toutes les autres tâches, des chaussures approuvées par les FAC doivent être portées.*

5. *L'utilisation de la craie n'est pas autorisée.*

6. *Si vous avez des blessures, veuillez en informer une évaluatrice ou un évaluateur avant d'entreprendre l'ECPTMC.*

7. *L'ECPTMC comprend les six tâches militaires communes ci-dessous :*

    a. *Se mettre à l'abri en 68 sec ou moins, suivie d'une pause de 15 minutes;*

    b. *Extraire une victime d'un véhicule, suivie d'une pause de 15 minutes;*

    c. *Piocher et creuser en 18 min ou moins pour chaque composante. Les tâches sont entrecoupées d'une période de repos de 2 min, suivie d'une pause de 30 min après la tâche Creuser;*

    d. *Transporter une civière, suivie d'une pause de 15 min;*

    e. *Ériger une fortification en sacs de sable en 15 min ou moins, suivie d'une pause de 15 min;*

    f. *Transporter des piquets et du fil de fer en 17 min 30 s ou moins.*

8. *L'ECPTMC se déroule sur deux (2) ou trois (3) jours, comme suit :*

Phase	Activités	Formulaires et outils
Jour 0 : Journée de familiarisation	• Séance d'accueil • Vérification de l'équipement et de la tenue • Formulaire de rapport	Outil 2 DND 2486 – Section A Outil 3 Outil 4
	• Contexte et explications des tâches (Description, norme, fautes et fin de la tâche)	
	• Échauffement normalisé • Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche • Possibilité de pratique • Compte rendu	
Journée 1 – Journée d'évaluation	• Accueil • Formulaire de rapport • Échauffement normalisé	DND 2486 – Section B Outil 3 Outil 4 DND 2486 – Section C DND 2486 – Sections D, E, F, G
	Pour chaque tâche : • Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche • Rappel des explications (Description, norme, fautes et fin de la tâche). • Évaluation de la tâche • Pause obligatoire	
	• Récupération • Compte rendu • Formulaire de rapport	
Jour 2 - Journée de reprise de l'évaluation (au besoin)	• Accueil • Échauffement normalisé	Outil 3 Outil 4 DND 2486 – Section C DND 2486 – Sections D, E, F, G et H
	Pour les tâches où les normes n'ont pas été atteintes le Jour 1 : • Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche • Rappel des explications (Description, norme, fautes et fin de la tâche), seulement pour les tâches pour lesquelles la normes n'a pas été atteinte. • Reprise de l'évaluation de la tâche, seulement pour les tâches pour lesquelles la normes n'a pas été atteinte. • Pause obligatoire	
	• Récupération • Compte rendu • Formulaire de rapport	

Outil 3 : Échauffement normalisé

1. L'échauffement a lieu avant la séance de familiarisation et au début de chaque journée d'évaluation.

2. **Aérobie de faible intensité (3 à 5 min)** – Les activités sont légères et progressives, notamment :

    a. Marche sur 25 m avec mouvements circulaires des bras; 12,5 m aller, 12,5 m retour;

    b. Marche sur 25 m avec haussement des épaules;

    c. Marche sur 25 m avec mouvements circulaires légers des bras; 12,5 m aller, 12,5 m retour;

    d. Marche sur 25 m avec croisements des bras;

    e. Marche sur 25 m avec flexion et extension des épaules (lever et baisser les bras);

    f. Marche sur 25 m avec élévation des genoux;

    g. Marche sur 25 m avec flexion des jambes contre le fessier;

    h. Marche sur 25 m avec élévation alternée de la jambe tendue vers la main opposée à chaque trois pas (marche Frankenstein);

    i. 2 x 25 m – jogging progressif

3. **Mouvements d'amplitude dynamique (2 à 3 min)** – Les mouvements sont des activités d'amplitude dynamique du mouvement contrôlée et d'activation musculaire. Le cas échéant, les mouvements sont alternés entre la droite et la gauche, notamment :

    a. Inclinaisons latérales étendues (libre mouvement des genoux et des hanches), x 5, par côté

    b. Accroupissements x 3

    c. Fentes latérales vers l'avant et l'arrière, x 3, par côté

    d. Extension de la hanche, x 3 par côté

    e. Extension vers l'avant et vers le haut (extension Spiderman) x 3 par côté

4. **Exercices d'échauffement supplémentaire, à la discrétion de la ou du membre des FAC.**

Outil 4 : Échauffement et préparation en mobilité spécifique à la tâche

1. Avant chaque tâche, les exercices de préparation à la mobilité et l'échauffement particuliers à la tâche sont recommandés.

Tâche	Préparation à la mobilité	Échauffement
1. Se mettre à l'abri	Rotation des bras Haussement des épaules Ouverture de la hanche Élévation des genoux Talons au fessier	La ou le membre des FAC exécutera la tâche « se mettre à l'abri » en portant l'arme et en travaillant à environ 60 % de l'effort maximal. Il n'est pas nécessaire de ramper complètement. Le casque et la veste pare-éclats n'ont pas à être portés.
2. Extraire une victime d'un véhicule	Rotation des bras Haussement des épaules Extension vers l'avant et vers le haut (extension Spiderman) Étirement genou-poitrine Prise de la cheville	Encourager la ou le membre des FAC à effectuer l'extraction d'un véhicule avec un mannequin à charge réduite.
3. Piocher et creuser	Rotation des bras Haussement des épaules Rotation du tronc Extension latérale Étirement genou-poitrine Prise de la cheville	La ou le membre des FAC exécute quelques coups sur le simulateur pour démontrer sa capacité à manipuler la masse de manière sûre et contrôlée sur le simulateur de piochage.
4. Transporter une civière	Rotation des bras Haussement des épaules Rotations du tronc Extension vers l'avant et vers le haut (extension Spiderman) Élévation des genoux Talons au fessier	La ou le membre des FAC se pratique à soulever une barre en forme de C sans charge et la barre courbée sans charge pour démontrer la bonne technique de soulevé.
5. Ériger une fortification en sacs de sable	Rotation des bras Haussement des épaules Extension latérale Rotation du tronc Fentes latérales	La ou le membre des FAC effectue des accroupissements appropriés tout en tenant un sac de sable pour démontrer la technique de soulèvement appropriée.
6. Transporter des piquets et du fil de fer	Rotation des bras Haussement des épaules Extension latérale Élévation des genoux Talons au fessier	Course légère Marche avec différents objets

Outil 5 : Liste de vérification pour la tâche Transporter des piquets et du fil de fer

Déplacement	Charge	Distance	Repère
1	Barres d'exercice de 12 lb à extrémités vertes	25 m	
2	Sans charge	25 m	
3	Sans charge	25 m	
4	Barres d'exercice de 12 lb à extrémités vertes	25 m	
5	Barres d'exercice de 12 lb à extrémités vertes	27 m	
6	Sans charge	27 m	
7	Sans charge	27 m	
8	Barres d'exercice de 12 lb à extrémités vertes	27 m	
9	Barres d'exercice de 12 lb à extrémités vertes	27 m	
10	Sans charge	27 m	
11	Sans charge	27 m	
12	Barres d'exercice de 12 lb à extrémités vertes	27 m	
13	Barres d'exercice de 12 lb à extrémités vertes	32 m	
14	Sans charge	32 m	
15	Sans charge	32 m	
16	Barres d'exercice de 12 lb à extrémités vertes	32 m	
17	12 lb Green Body Bars	35 m	
18	Sans charge	35 m	
19	Sans charge	35 m	
20	Barres d'exercice de 12 lb à extrémités vertes	35 m	
21	Barre d'exercice de 15 lb à extrémités bleues	26 m	
22	Sans charge	26 m	
23	Sans charge	26 m	

Déplacement	Charge	Distance	Repère
24	Barre d'exercice de 15 lb à extrémités bleues	26 m	
25	Barre d'exercice de 15 lb à extrémités bleues	27 m	
26	Sans charge	27 m	
27	Sans charge	27 m	
28	Barre d'exercice de 15 lb à extrémités bleues	27 m	
29	Barre d'exercice de 15 lb à extrémités bleues	35 m	
30	Sans charge	35 m	
31	Sans charge	35 m	
32	Barre d'exercice de 15 lb à extrémités bleues	35 m	
33	Barre d'exercice de 15 lb à extrémités bleues	32 m	
34	Sans charge	32 m	
35	Haltère russe de 35 lb	35 m	
36	Sans charge	35 m	
37	Sans charge	35 m	
38	Haltère russe de 35 lb	35 m	
39	Haltère russe de 35 lb	35 m	
40	Sans charge	35 m	
41	Sans charge	35 m	
42	Haltère russe de 35 lb	35 m	
43	Haltère russe de 35 lb	35 m	
44	Sans charge	35 m	
45	Sans charge	35 m	
46	Haltère russe de 35 lb	35 m	

Outil 6 : Technique de rampement du léopard

1. L'évaluatrice ou l'évaluateur mettra l'accent sur les instructions techniques relatives à la technique recommandée du rampement du léopard.

2. Le rampement du léopard consiste à avancer en alternance sur les coudes et l'intérieur des genoux, en exécutant un léger mouvement de roulis au corps chaque fois que le genou est fléchi. Cette technique est utile derrière un couvert très bas.

3. On peut également laisser traîner une jambe et n'utiliser qu'un seul genou. Les talons, la tête, le corps et les coudes sont alors gardés près du sol.

4. L'évaluatrice ou l'évaluateur insistera sur l'importance de garder les deux mains sur la carabine pendant la course. Ce qui veut dire une main sur la crosse et l'autre main sur la poignée-pistolet.

5. En rampant, il y a trois (3) options pour tenir l'arme :

   a. utiliser la prise en dessous (figure 59) ou au-dessus (figure 60) de la crosse avant, et l'autre main sur la poignée-pistolet;

   b. saisir la carabine par la crosse avant, la carabine reposant sur l'autre bras en prise en berceau (figure 61).



Figure 59 : Prise par-dessus



Figure 60 : Prise par en dessous



Figure 61 : prise en berceau





CHAPITRE 6 : ABRÉVIATONS ET ACRONYMES

B

Bureau de première responsabilité
BPR 05

C

chaîne de commandement
CdC.....11

Chef du personnel militaire
CPM.....05

contrainte à l'emploi pour raisons médicales
CERM.....05, 10, 70

D

défibrillateur externe automatisé
DEA.....12

Directeur – Politique et griefs
(Carrières militaires) 05

Directeur de programmes
DProg.....05

Directives et ordonnances administratives de la Défense
DOAD..... 70

E

Évaluation de la condition physique au moyen de tâches militaires communes
ECPTMC.....04, 08, 10, 62, 69, 71

F

Forces armées canadiennes
FAC.....04

Forme opérationnelle requise dans le cadre de l'emploi
FORCE.....04

G

Gestionnaire supérieur(e) des PSP et gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs
GCPSL.....05

P

plateforme de performance physique
PPP.....66

Programme d'entraînement physique supplémentaire
PEPS.....08, 65, 66, 67

Programmes de soutien du personnel
PSP.....01, 05

R

réanimation cardio-pulmonaire
RCR.....12

S

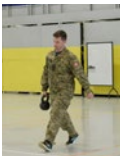
Services de bien-être et moral des Forces canadiennes
SBMFC.....05

U

uniforme de camouflage canadien
DCamC.....10, 69

Universalité du service
U du S.....04





CHAPITRE 7 : RÉFÉRENCES

REFERENCES

DOAD 5023-0, Universalité du service - Canada.ca

DOAD 5023-1, Normes opérationnelles minimales liées à l'universalité du service - Canada.ca

DOAD 5023-2, Évaluation de la condition physique au moyen de tâches militaires communes - Canada.ca

Manuel d'instructions FORCE (dernière version disponible)

Évaluation de la condition physique au moyen de tâches militaires communes – Site Web des SBMFC