

# Forces armées canadiennes Pré-entraînement militaire de base (PRÉ-EMB)

## Auto-évaluation



# Table des matières

- 03** À propos de PSP
- 04** Les exigences physiques de l'EMB
- 05** Objectifs du programme pré-EMB
- 06** Équilibre: La stratégie de performance physique des FAC
- 06** Prévention des blessures / Récupération
- 06** Entraînements virtuels par les FAC en forme
- 07** Questionnaire Menez une vie plus active
- 11** Évaluation de conditionnement physique de l'entraînement de base (ECPEB)
- 12** Procédures de l'auto-évaluation pré-EMB
- 13** Objectifs de performance de l'auto-évaluation
- 14** Questionnaire d'orientation
- 14** Questions



## À propos de PSP

### **PSP – LE CHOIX PRÉFÉRÉ POUR LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE, LES SPORTS ET LES LOISIRS !**

La division des Programmes de soutien du personnel (PSP) des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) contribue à l'état de préparation et à l'efficacité opérationnelle des Forces armées canadiennes (FAC). Par l'entremise des programmes et services qu'ils offrent, les PSP s'efforcent de bâtir une communauté militaire forte et saine pour l'ensemble des bénéficiaires qui forment « Une communauté, forte d'un million de membres ». Les PSP comptent plus de 300 professionnels spécialisés hautement qualifiés qui s'engagent à créer une culture du conditionnement physique au sein des FAC et jouent un rôle essentiel dans l'élaboration et la prestation de programmes et de services de pointe en matière de conditionnement physique, de sport et de bien-être au travail. Le conditionnement physique des PSP vise à assurer l'état de préparation opérationnelle du personnel des FAC, la capacité d'accès de nos installations de conditionnement physique étant à la disposition de l'ensemble de la communauté militaire, ainsi que l'accès à des programmes et à des activités récréatives de qualité. Les PSP investissent dans le développement du leadership de sa main-d'œuvre pour s'assurer que les employés soient bien formés, et qu'ils répondent de façon novatrice aux besoins de la communauté des FAC. Pour en connaître plus à propos du PSP, [cliquez ici](#).



## Les exigences physiques de L'EMB

L'objectif de l'entraînement militaire de base (EMB) est de former des membres des FAC physiquement robustes, mentalement concentrés et résilients, capables de fonctionner efficacement en tant que membre d'une petite équipe dans des opérations de base dans des conditions de garnison / à domicile et en terrain austère, et qui comprennent leurs fonctions au sein de la profession des armes au Canada. Plusieurs tâches vous seront demandées afin de vous aider à comprendre votre résilience mentale et de développer votre leadership:

1. Tour de rappel ;
2. Tyrolienne ;
3. Pistes à obstacle (y compris grimper dans un filet type cargo, ramper sous des rondins, sauter par-dessus des murs, traverser une échelle à bras, etc ;
4. Marches avec sac à dos chargé (20kg) jusqu'à 5 km à un rythme d'environ 11 min/km ;
5. Tâches en petits groupes ;
6. Monter et descendre jusqu'à 1500 escaliers à tous les jours .

Dès les premiers jours de votre EMB, vous devrez faire une évaluation de la condition physique qui comprend trois composantes: Marche (mRockport), vitesse/agilité (course précipité sur 20m) et force/puissance (traction des sacs de sable) (voir description détaillée dans la section 'Auto-évaluation pre-EMB' de ce document). De plus, pendant votre EMB, vous devrez atteindre la norme requise de performance selon l'évaluation FORCE à la semaine 6 de votre EMB.



# Objectifs du programme pré-EMB

Le programme pré entraînement Militaire de Base (pré-EMB) est la ressource officielle pour guider votre préparation physique avant le EMB. Il s'agit d'une étape cruciale de votre préparation physique à la formation militaire de base, car il vous permettra de suivre vos progrès, d'identifier vos forces et vos faiblesses et d'orienter efficacement vos efforts.

La programme pré-EMB n'a pas pour but de former des athlètes sportifs, mais de préparer au mieux votre capacité à marcher, à courir, à participer à des exercices, à des séances d'entraînement physique et à d'autres exigences physiques des Forces Canadiennes. Cela vous permettra de développer un sentiment de contrôle sur votre préparation, votre engagement dans le processus d'entraînement et votre confiance dans la réalisation de vos objectifs.

## Le programme pré-EMB comprend les ressources suivantes :

1. Auto-évaluation pré-EMB (ce document)
2. [Programme d'entraînement physique régulier pré-EMB de 12 semaines](#)
3. [Programme d'entraînement physique avancé pré-EMB de 6 semaines](#)
4. Évaluation de mouvement pour prévention des blessures pré-EMB (disponible bientôt)
5. Informations nutritionnelles pré-EMB (disponible bientôt)

## Afin d'utiliser la trousse pré-EMB, il est recommandé de suivre les étapes suivantes :

1. Remplir le questionnaire « [Menez une vie Active](#) ».
2. Compléter [l'auto-évaluation](#). Elle servira de référence et vous guidera vers le programme d'entraînement physique approprié.
3. Utilisez le [questionnaire d'orientation](#) pour déterminer votre point de départ dans le programme d'entraînement physique pré-EMB approprié.
4. Utilisez la trousse [d'évaluation de mouvement pour prévention des blessures pré-EMB](#) afin d'évaluer la qualité de vos mouvements et déterminer si des exercices complémentaires (étirements et mobilité) sont nécessaires.
5. Refaites les tests de [l'auto-évaluation](#) toutes les 4 à 6 semaines pour vous assurer que vous progressez.
6. Utilisez le [programme de nutrition pré-EMB](#) pour soutenir votre progression pendant le programme d'entraînement pré-EMB et pour vous préparer au contexte nutritionnel de l'EMB.

Si vous ne progressez pas en suivant assidûment le programme d'entraînement pré-EMB, ou si vous avez des questions, contactez [pre.emb.bmt@cfmws.com](mailto:pre.emb.bmt@cfmws.com).

# Équilibre: La stratégie de performance des Forces armées canadiennes

La performance physique est un élément essentiel de l'état de préparation opérationnelle. Des recherches démontrent que pour fonctionner de façon optimale, il faut être entraîné et en bonne condition physique, nourri de façon adéquate, bien reposé et exempt de blessures. La décision d'être actif, de manger sainement, de développer des habitudes de sommeil adéquat ou de s'entraîner de façon sécuritaire relève de chacun de vous. De petits changements peuvent faire une grande différence, par exemple se rendre au travail à vélo ou à pied, dormir une heure de plus chaque nuit, éliminer la malbouffe et s'échauffer correctement pour éviter les blessures. Des infrastructures comme de nouveaux supports à vélos et des sentiers pédestres dans les bases, ainsi que des politiques axées sur la vie saine, active et sécuritaire, vous faciliteront la tâche.

## Prévention des blessures / Récupération

Les blessures musculosquelettiques sont l'une des principales raisons du retard de graduation à la EMB. La prévention des blessures implique l'effort de prévenir ou de réduire la gravité des blessures corporelles causées par des circonstances extérieures avant qu'elles ne surviennent. La prévention des blessures est au premier plan de ce programme d'entraînement Pré-EMB. L'augmentation graduelle et progressive du stress physique imposé au corps en participant à un entraînement physique régulier avant la EMB est l'une des meilleures façons de se préparer aux rigueurs de la EMB. Des journées de récupération sont intégrées au programme d'entraînement Pré-EMB pour favoriser la récupération et permettre au corps de maximiser l'effet d'entraînement. Voici quelques trucs et astuces sur la prévention des blessures et la récupération physique :

- Toujours s'échauffer au début d'une séance d'entraînement ;
- Respecter son corps. Si vous ressentez de la douleur, prendre une journée de repos et consulter un professionnel de la santé si la douleur persiste ;
- Porter des équipements de protection lorsque cela est nécessaire (soulier de course, vêtements d'entraînement, casque, protège-dents, coussinets de protection et autres).

Pour plus d'informations, consultez-la [Stratégie de performance physique des Forces armées canadiennes : Équilibre.](#)

## Entraînements virtuels par les FAC en forme

Les Forces armées canadiennes en forme, alias les *FAC en forme*, est l'endroit de choix pour les programmes de conditionnement physique virtuels ! C'est la ressource #1 de la communauté militaire et de la défense canadienne pour des programmes d'entraînement tactique en ligne engageants, efficaces et sécuritaires. Les programmes s'adressent à tous les niveaux de condition physique et fournit des techniques d'entraînement fondées sur des données probantes.

Joignez-vous à la communauté des *FAC en forme* si vous cherchez des moyens de complémenter ou d'améliorer votre programme d'entraînement. Des entraînements en direct et préenregistrés sont disponibles à portée de main !

[Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur les FAC en forme.

# Questionnaire Menez une vie plus active

Avant de commencer cette auto-évaluation, il est recommandé de remplir le [QUESTIONNAIRE MENEZ UNE VIE PLUS ACTIVE](#)



## Questionnaire Menez une vie plus active

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE –  
LA SANTÉ PAR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (SPAP-SCPE®)

L'activité physique améliore la santé physique et mentale. Même en petite quantité, l'activité physique fait du bien, et plus on en fait, mieux c'est.

Pour presque tout le monde, les bienfaits de l'activité physique surpassent largement les risques. Toutefois, pour certaines personnes, il est recommandé d'obtenir les conseils d'un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ – détient un diplôme d'études postsecondaires en science de l'exercice et une certification avancée dans ce domaine – consultez [scpe.ca/certifications](http://scpe.ca/certifications)) ou d'un professionnel de la santé. **Ce questionnaire s'adresse aux personnes de tous âges et a pour objectif de les aider à cheminer vers un mode de vie plus actif.**

- Je réponds à ce questionnaire pour moi-même.

Je réponds à ce questionnaire pour mon enfant/une personne à charge en tant que parent/tuteur.

**PRÉPAREZ-VOUS À MENER UNE VIE PLUS ACTIVE**

Les questions suivantes permettront de confirmer que vous pouvez pratiquer une activité physique en toute sécurité. Veuillez répondre **OUI** ou **NON** à chacune des questions avant de mener une vie plus active. Si vous ne savez pas exactement quoi répondre, choisissez **OUI**.

- 1** Avez-vous vécu **N'IMPORTE LAQUELLE** des situations suivantes (A à F) au cours des six derniers mois?

  - A** Diagnostic ou traitement relativement à une maladie du cœur ou à un AVC, ou douleur/malaise/pression au niveau de la poitrine en pratiquant vos activités de la vie quotidienne ou une activité physique?
  - B** Diagnostic ou traitement relativement à une hypertension artérielle ou à une tension artérielle au repos de 160/90 mm de Hg ou plus?
  - C** Vertiges ou étourdissements durant l'activité physique?
  - D** Essoufflement au repos?
  - E** Perte de conscience/évanouissement pour quelque raison que ce soit?
  - F** Commotion?

**2** Présentez-vous actuellement de la douleur ou une enflure à n'importe quelle partie de votre corps (p. ex. blessure, poussée aiguë d'arthrite ou douleur au dos) qui nuit à votre capacité de mener une vie active?

**3** Un professionnel de la santé vous a-t-il recommandé d'éviter ou de modifier certains types d'activité physique?

**4** Avez-vous tout autre problème médical ou physique (p. ex. diabète, cancer, ostéoporose, asthme, lésion médullaire) qui pourrait nuire à votre capacité de mener une vie active?

..... ➤ **NON** à toutes les questions :  
allez à la page 2 – ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACTUELLE

**OUI** à au moins une question : .....>

# Questionnaire Menez une vie plus active - continue



## Questionnaire Menez une vie plus active

### ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACTUEL

Répondez aux questions suivantes pour évaluer votre niveau d'activité physique actuel.

- 1 Au cours d'une semaine typique, combien de jours pratiquez-vous une activité physique aérobie d'intensité moyenne à élevée (p. ex. marche rapide, cyclisme ou jogging)?

 JOURS/ SEMAINE

- 2 Les journées où vous faites de l'activité physique aérobie d'intensité au moins moyenne (par exemple marche rapide), pendant combien de minutes pratiquez-vous cette activité?

 MINUTES/ JOUR

Si vous êtes un adulte, multipliez le nombre moyen de jours par semaine par le nombre moyen de minutes par jour.

 MINUTES/ SEMAINE

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures recommandent la pratique d'au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité moyenne à élevée chez les adultes. Pour les enfants et les jeunes, on recommande au moins 60 minutes par jour. Il est également recommandé de pratiquer des activités pour renforcer les muscles et les os au moins deux fois par semaine pour les adultes, et trois fois par semaine pour les enfants et les jeunes (voir scpe.ca/directives).



### CONSEILS GÉNÉRAUX POUR MENER UNE VIE PLUS ACTIVE

Augmentez graduellement votre niveau d'activité physique afin que votre expérience demeure positive. Intégrez des activités physiques qui vous plaisent à votre journée (p. ex. marcher avec un ami ou une amie, se rendre au travail ou à l'école à vélo) et réduisez vos comportements sédentaires (p. ex. périodes prolongées passées en position assise).

Si vous voulez pratiquer une **activité physique d'intensité élevée** (p. ex. une activité physique à une intensité à laquelle il est difficile de maintenir une conversation) et que vous n'atteignez pas les recommandations minimales en matière d'activité physique mentionnées ci-dessus, consultez un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) avant de vous y mettre. Cela permettra de confirmer que votre activité physique est sécuritaire et convient à votre situation.

L'activité physique est aussi une partie importante d'une grossesse en santé.

Attendez avant de mener une vie plus active si vous ne vous sentez pas bien en raison d'une maladie temporaire.



### DÉCLARATION

Au meilleur de mes connaissances, tous les renseignements que j'ai fournis dans ce questionnaire sont exacts.

Si des changements surviennent à mon état de santé, je remplirai le questionnaire à nouveau.

J'ai répondu **NON** à toutes les questions de la page 1



Signez et datez la déclaration ci-dessous



J'ai répondu **OUI** à au moins une question de la page 1

Cochez la case ci-dessous qui s'applique à vous :

- J'ai consulté un professionnel de la santé ou un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) qui m'a recommandé de mener une vie plus active.
- Je suis à l'aise à l'idée de mener une vie plus active sans consulter un professionnel de la santé ou un PEQ.

Nom (en caractères d'imprimerie) + nom du parent/tuteur, le cas échéant

Signature (ou signature du parent/tuteur, le cas échéant)

Date de naissance

Date

Courriel (optionnel)

Téléphone (optionnel)

Avec de la planification et du soutien, vous pouvez profiter des bienfaits d'une vie plus active. Un PEQ peut vous aider.

- Cochez cette case si vous souhaitez consulter un PEQ afin de mener une vie plus active.  
(Vos réponses à ce questionnaire aideront le PEQ à apprendre à vous connaître et à comprendre vos besoins.)

# Questionnaire Menez une vie plus active - continue



## Questionnaire Menez une vie plus active – Document de référence CONSEILS SI VOUS AVEZ RÉPONDU **OUI** À AU MOINS UNE QUESTION

Utilisez ce document de référence si vous avez répondu **OUI** à au moins une question et que vous n'avez pas consulté de professionnel de la santé ou de professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) au sujet de votre désir de mener une vie plus active.

### 1 Avez-vous vécu N'IMPORTE LAQUELLE des situations suivantes (A à F) au cours des six derniers mois?

A Diagnostic ou traitement relativement à une maladie du cœur ou à un AVC, ou douleur/malaise/pression au niveau de la poitrine en pratiquant vos activités de la vie quotidienne ou une activité physique <input type="checkbox"/> <b>OUI</b>	L'activité physique sera probablement bénéfique. Si vous avez reçu des traitements pour une maladie du cœur, mais n'avez pas suivi de programme de réadaptation cardiaque au cours des six derniers mois, consultez un médecin – un programme de réadaptation cardiaque supervisé est fortement recommandé. Si vous reprenez l'activité physique après plus de six mois d'inactivité, commencez doucement avec une activité physique d'intensité légère à moyenne. Si vous ressentez une douleur/un malaise/une pression au niveau de la poitrine et que cette sensation est nouvelle pour vous, consultez un médecin. Décrivez vos symptômes et les activités qui les déclenchent.
B Diagnostic ou traitement relativement à une hypertension artérielle ou à une tension artérielle au repos de 160/90 mm de Hg ou plus <input type="checkbox"/> <b>OUI</b>	L'activité physique sera probablement bénéfique si vous avez reçu un diagnostic d'hypertension artérielle et un traitement pour cette condition. Si vous ne connaissez pas exactement votre tension artérielle au repos, consultez un professionnel de la santé ou un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) pour la faire mesurer. Si vous prenez des médicaments pour votre tension artérielle et que celle-ci est bien maîtrisée, l'activité physique régulière est recommandée et pourrait vous aider à diminuer votre tension artérielle. Votre médecin devrait être au courant de votre niveau d'activité physique afin d'ajuster vos médicaments. Si votre tension artérielle est de 160/90 ou plus, vous devriez obtenir une autorisation médicale et consulter un PEQ pour obtenir des conseils sur la pratique sécuritaire et adéquate d'une activité physique.
C Vertiges ou étourdissements durant l'activité physique <input type="checkbox"/> <b>OUI</b>	Vous pouvez ressentir ces sensations pour différentes raisons et plusieurs d'entre elles ne sont pas préoccupantes. Avant de mener une vie plus active, consultez un professionnel de la santé pour en trouver la cause et réduire les risques. D'ici là, évitez d'augmenter l'intensité de votre activité physique.
D Essoufflement au repos <input type="checkbox"/> <b>OUI</b>	Si vous faites de l'asthme et que celui-ci est soulagé par la prise de médicaments, vous pouvez pratiquer une activité physique d'intensité légère à moyenne en toute sécurité. Si votre essoufflement n'est pas soulagé par la médication, consultez votre médecin.
E Perte de conscience/évanouissement pour quelque raison que ce soit <input type="checkbox"/> <b>OUI</b>	Avant de mener une vie plus active, consultez un médecin pour en trouver la cause et réduire les risques. Lorsque vous aurez obtenu votre autorisation médicale, consultez un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) pour obtenir des conseils sur les types d'activité physique qui vous conviennent.
F Commotion <input type="checkbox"/> <b>OUI</b>	Une commotion est une blessure au cerveau qui guérit avec le temps. Si vous augmentez votre niveau d'activité physique alors que vous ressentez toujours des symptômes de votre commotion, vous pourriez aggraver ces derniers, prolonger votre rétablissement et augmenter votre risque de subir une autre commotion. Un professionnel de la santé vous indiquera lorsque vous serez prêt à mener une vie plus active; et un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) pourra vous aider dans ce processus.

Après avoir lu le CONSEIL correspondant à la question à laquelle vous avez répondu OUI, allez à la page 2 du Questionnaire Menez une vie plus active – ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACTUEL

# Questionnaire Menez une vie plus active - continue



## Questionnaire Menez une vie plus active – Document de référence CONSEILS SI VOUS AVEZ RÉPONDU **OUI** À AU MOINS UNE QUESTION

Utilisez ce document de référence si vous avez répondu **OUI** à au moins une question et que vous n'avez pas consulté de professionnel de la santé ou de professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) au sujet de votre désir de mener une vie plus active.

**2 Présentez-vous actuellement de la douleur ou une enflure à n'importe quelle partie de votre corps (p. ex. blessure, poussée aiguë d'arthrite ou douleur au dos) qui nuit à votre capacité de mener une vie active?**  **OUI**

Si l'enflure ou la douleur est nouvelle, consultez un professionnel de la santé. Autrement, gardez vos articulations en santé et réduisez la douleur en bougeant vos articulations lentement et doucement dans toute l'amplitude de mouvement qui ne cause pas de douleur. Si vous avez une douleur à la hanche, au genou ou à la cheville, optez pour des activités à faible impact comme la natation ou le cyclisme. À mesure que la douleur diminue, reprenez graduellement vos activités physiques normales en commençant à un niveau plus bas qu'avant l'apparition de la douleur. Faites un suivi avec un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) pour vous aider à mener une vie plus active et à prévenir ou à réduire la douleur.

**3 Un professionnel de la santé vous a-t-il recommandé d'éviter ou de modifier certains types d'activité physique?**  **OUI**

Écoutez les conseils de votre professionnel de la santé. Un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) vous posera des questions au sujet de toutes considérations et vous conseillera des activités physiques sécuritaires pour vous qui tiennent compte de votre mode de vie et des conseils de votre professionnel de la santé.

**4 Avez-vous tout autre problème médical ou physique (p. ex. diabète, cancer, ostéoporose, asthme, lésion médullaire) qui pourrait nuire à votre capacité de mener une vie active?**  **OUI**

Certaines personnes aux prises avec un problème médical ou physique peuvent craindre que la pratique d'une activité physique ne soit pas sécuritaire. En réalité, la pratique régulière d'une activité physique peut aider à la prise en charge et à l'amélioration de plusieurs problèmes de santé et réduire les risques de complications. Un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) peut vous conseiller des activités physiques sécuritaires pour vous qui tiennent compte de vos antécédents médicaux et de votre style de vie.

Après avoir lu le CONSEIL correspondant à la question à laquelle vous avez répondu OUI, allez à la page 2 du Questionnaire Menez une vie plus active– ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACTUEL

### VOUS SOUHAITEZ OBTENIR DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES POUR MENER UNE VIE PLUS ACTIVE?

► [scpe.ca/certifications](http://scpe.ca/certifications)

Les membres certifiés SCPE peuvent vous aider à atteindre vos objectifs en matière d'activité physique.

► [scpe.ca/directives](http://scpe.ca/directives)

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour tous les âges.

# Évaluation de condition physique de l'entraînement de base (ECPEB)

**ECPEB** devra être réussi dès la semaine 1 de votre entraînement militaire de base (EMB). Compte tenu de son importance, vous souhaitez évaluer votre état de préparation avec cette auto-évaluation.

## Description de la ECPEB:

**mRockport:** L'objectif de la composante *mRockport* est d'évaluer la capacité à marcher pendant 15 minutes à un rythme régulier avec des chaussures de sport et des vêtements d'exercice sur une surface plane et régulière à intérieur, sans charge supplémentaire. L'objectif de performance de la zone verte est de parcourir  $\geq 1600$  m en 15 minutes.

**Course précipitée sur 20 m (CP20m):** Le but de la *CP20m* est d'évaluer la capacité du candidat à se déplacer rapidement sur de courtes distances tout en changeant de position tous les 10 m. Cette tâche est directement liée à l'évaluation des six tâches militaires communes d'évaluation de la condition physique (EMBTMC). L'objectif de performance de la zone verte est de réaliser l'épreuve en  $\leq 45,9$  secondes.

**Traction de sacs de sable (TSS):** Le but de la *TSS* est d'évaluer la capacité d'un candidat à tirer une charge de façon continue sur une distance de 20 m. Cette tâche est liée aux six (6) tâches du EMBTMC. L'objectif de performance de la zone verte est de réaliser l'épreuve en  $\leq 34,9$  secondes.

ÉCOLE DE LEADERSHIP ET DE RECRUES DES FORCES CANADIENNES / CANADIAN FORCES LEADERSHIP AND RECRUIT SCHOOL			
ÉVALUATION DE CONDITION PHYSIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT DE BASE (ECPEB) BASIC TRAINING FITNESS TEST (BTFT)			
ZONE VERTE GREEN ZONE	TEST MODIFIÉ DE MARCHE ROCKPORT SUR 15 MIN 15 MIN MODIFIED ROCKPORT WALK TEST	COURSE PRÉCIPITÉE SUR 20 MÈTRES 20-METRE RUSHES	TRACTION DE SACS DE SABLE SANDBAG DRAG
ZONE JAUNE YELLOW ZONE	$1400 - 1599$ m	$46 - 51$ s	$\geq 35$ s
ZONE ROUGE RED ZONE	$\leq 1399$ m	$\geq 51,1$ s	ÉCHEC FAIL

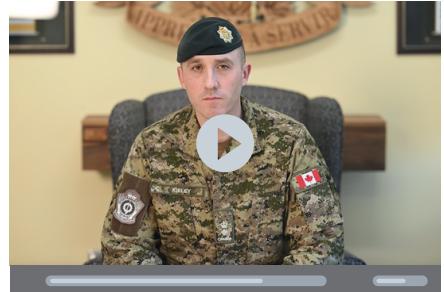
LOYAUTÉ  
LOYALTY      INTÉGRITÉ  
INTEGRITY      COURAGE      EXCELLENCE      INCLUSION      RESPONSABILITÉ  
INTEGRITY      COURAGE      EXCELLENCE      INCLUSION      RESPONSABILITÉ  
ACCOUNTABILITY

# Procédures de l'auto-évaluation pré-EMB



## SOYEZ PRÊT!

Message du commandant de l'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes.



- Avant de commencer l'auto-évaluation, vous devez remplir le questionnaire « [Menez une vie plus active](#) » et pratiquer une activité physique 150 minutes par semaine au cours des quatre dernières semaines.
  - Avant de commencer l'auto-évaluation, compléter [l'échauffement](#). Puis, l'auto-évaluation doit être réalisée dans l'ordre, avec 5 à 8 minutes de repos entre les différentes composantes.
  - Vous devriez refaire l'auto-évaluation toutes les 4 à 6 semaines, au fur et à mesure que vous complétez votre préparation physique en vue de votre entraînement militaire de base.
  - Comparez vos résultats aux [objectifs de performance](#). Si les performances doivent être améliorées et qu'elles restent inchangées malgré l'entraînement physique assidu, contactez par courriel le [pre-emb.bmt@cfmws.com](mailto:pre-emb.bmt@cfmws.com).
- L'auto-évaluation pré-EMB doit être réalisée dans un environnement thermo-neutre (ni trop chaud, ni trop froid). Elle peut être réalisée à l'intérieur ou à l'extérieur, tant que la température / l'environnement n'affecte pas vos performances. Vous devez porter des vêtements d'exercice et des chaussures d'exercice appropriées. Vous devez avoir une bouteille d'eau et des collations à portée de main. Si l'exercice est effectué à la maison, assurez-vous que vous disposez de suffisamment d'espace pour le réaliser en toute sécurité. Si l'exercice est effectué à l'extérieur, assurez-vous que le sol est sécuritaire (non glissant, pas d'objets tranchants/de roches).



# Procédures de l'auto-évaluation pré-EMB



La première composante de l'auto-évaluation est la marche de 15 minutes.

1

L'objectif est de marcher avec détermination pendant 15 minutes tout en mesurant votre distance.

*Il est conseillé d'utiliser une application mobile GPS pour évaluer la distance parcourue en 15 minutes.*

Reposez-vous entre 5 à 8 minutes avant de commencer la prochaine composante.



La deuxième composante de l'auto-évaluation est coucher / debout.

2

L'objectif est d'effectuer la séquence suivante:

4x coucher à plat ventre / debout + courir \*40 m + 4x coucher à plat ventre / debout + courir \*40 m (\*4x 10 m ou 2x 20 m)

Au total, il y a 8 coucher / debout et 80 m de course.

Reposez-vous entre 5 à 8 minutes avant de commencer la prochaine composante.



La troisième composante de l'auto-évaluation est le squat gobelet.

3

L'objectif consiste à effectuer autant de répétitions que possible d'un squat gobelet avec un poids de 45 livres (20kg) en 60 secondes.

Option pour le poids de 45 livres: un haltère, une kettlebell, un ballon lesté, un sac de sable ou un sac à dos.

Profondeur du squat: Utiliser un banc d'exercice ou une boîte d'une hauteur de 40-45 cm (16-18 pouces) comme guide. Sinon, faites vos squats avec vos coudes qui touchent les genoux lorsque vous êtes en position base.

## CRITÈRES DE PERFORMANCE

Composante	Besoin d'amélioration	Adéquat	Bon
<u>Marche 15 min</u>	$\leq 1399 \text{ m}^*$	1400 - 1599 m	$\geq 1600 \text{ m}$
<u>Coucher / debout</u>	$\geq 49 \text{ sec}$	48 - 41 sec	$\leq 40 \text{ sec}$
<u>Squat gobelet</u>	$\leq 19$	20 - 35	$\geq 36$

\*m = mètre

Pour toutes questions, contactez par courriel l'adresse suivante : [pre-emb.bmt@cfmws.com](mailto:pre-emb.bmt@cfmws.com)

# Questionnaire d'orientation

Une fois l'auto-évaluation pré-EMB terminée, vous devez répondre à ce questionnaire d'orientation (en scannant le code QR à l'aide d'un téléphone intelligent ou d'une tablette) afin de déterminer le programme d'entraînement physique pré-EMB qu'il vous est recommandé de suivre.



## Questions

Pour toutes questions, contactez par courriel l'adresse suivante : [pre-emb.bmt@cfmws.com](mailto:pre-emb.bmt@cfmws.com)

