

Annexe B**CERTIFICAT D'EXCELLENCE EN APTITUDE PHYSIQUE DES
FORCES CANADIENNES****DEMANDE DE PARCHEMIN**

Je,

NM_____
Grade_____
Nom et initiales_____
Point

Demande le parchemin suivant :

1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 ()

Et/ou les sceaux :

Rouge () Blanc () Bleu () Bronze () Argent () Or ()

J'atteste que durant la période du _____ au _____,
(début) (fin)J'ai accumulé les points nécessaires pour obtenir le parchemin en combinant les activités
aérobiques énumérées ci-dessous :

Activité	Norme de rendement	Valeur
Natation	400 mètres	1 point
Jogging	1 kilomètre	1 point
Raquette	1,5 kilomètre	1 point
Ski de fond	1,5 kilomètre	1 point
Patinage (sur glace et sur roues alignées)	1,5 kilomètre	1 point
Marche	3 kilomètres	1 point
Danse aérobique	10 minutes	1 point
Cyclisme et ergocycle	3 kilomètres ou 7 minutes	1 point
Aviron (canoë-kayak)	500 mètres ou 7 minutes	1 point
Rameur	500 mètres ou 7 minutes	1 point
Exerciceur pour le ski de fond	1,5 kilomètre	1 point
Montée d'escalier	7 minutes	1 point
Saut à la corde	7 minutes	1 point
Arts martiaux	7 minutes	1 point

Total des points __________
Points_____
Date_____
Signature du militaire_____
Base_____
Date_____
Personnel du CPS des PSP