



**Manuel  
intérimaire  
pour l'évaluation de la  
condition physique  
en vue de la sélection  
de la FOI 2**



(2<sup>e</sup> édition)

DEP ASPFC  
2007



## **AVANT-PROPOS**

Le manuel intérimaire a été rédigé dans le but de fournir aux moniteurs de conditionnement physique de l'ASPFC des normes intérimaires en matière de condition physique pour la sélection ainsi que des instructions précises sur la conduite de l'évaluation de sélection de la Deuxième Force opérationnelle interarmées (FOI 2).

Il est essentiel de respecter le protocole d'évaluation et les instructions du présent manuel afin d'obtenir des résultats d'évaluation valables et fiables.

Le directeur de l'éducation physique,  
Agence de soutien du personnel des Forces canadiennes

Gaétan Melançon

## TABLE DE MATIÈRES

<b>CONTEXTE</b> .....	1
<b>PROCESSUS DE SÉLECTION</b> .....	1
<b>EXIGENCES ET RESPONSABILITÉS</b> .....	2
<b>CALENDRIER DE L'ÉVALUATION</b> .....	2
<b>INSTRUCTIONS DE PRÉÉVALUATION À L'INTENTION DES ÉVALUATEURS</b> .....	3
<b>ÉQUIPEMENT</b> .....	3
<b>INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'INTENTION DU CANDIDAT À LA FOI 2</b> .....	3
<b>RENSEIGNEMENTS</b> .....	4
<b>PRÉÉVALUATION</b> .....	4
Généralités.....	4
Questionnaire d'évaluation de la santé.....	5
Observations.....	5
Signes vitaux.....	6
<b>PROTOCOLES D'ÉVALUATION</b> .....	7
Généralités.....	7
Échauffement.....	8
Course de 1,5 mille.....	9
Extensions des bras.....	9
Redressements assis.....	10
Tractions à la barre en pronation.....	11
1 RM au développé couché.....	12
<b>RÉSULTATS</b> .....	13
<b>PROCÉDURES EN CAS D'ÉCHEC</b> .....	13
<b>ANNEXES</b> .....	14
Annexe A - Évaluation de la condition physique en vue de la sélection de la FOI 2 : Instructions préliminaires à l'intention du candidat.....	14
Annexe B - Résultats de l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection de la FOI 2.....	17
Annexe C - Tableau de notation de l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection de la FOI 2.....	19
Annexe D - Liste de médicaments.....	21

## **MANUEL INTÉrimAIRE POUR L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DE LA FOI 2**

### **CONTEXTE**

La Gendarmerie royale du Canada (GRC) a formé le groupe spécial des interventions d'urgence (G.S.I.U.) en 1986. La sélection s'est effectuée parmi des membres réguliers volontaires de la GRC qui ont subi une sélection et un entraînement rigoureux au Centre d'entraînement de Dwyer Hill (CEDH). En 1992, la GRC a confié le mandat du G.S.I.U. aux Forces canadiennes (FC) et l'unité a été renommée la Deuxième Force opérationnelle interarmées (FOI 2).

À l'automne 1998, le commandant (cmdt) du CEDH a demandé l'aide de la Direction de la performance humaine et de la promotion de la santé (DPHPS) de l'Agence de soutien du personnel des Forces canadiennes (ASPF) pour effectuer une recherche visant à élaborer des normes de sélection fondées sur les exigences professionnelles des membres de la force d'intervention spéciale. La demande d'aide était fondée sur le fait qu'à la FOI 2, on utilise toujours les normes d'évaluation et de sélection élaborées pour la sélection du personnel du G.S.I.U. de la GRC. Afin de se conformer à la *Loi canadienne sur les droits de la personne*, on élabore actuellement des normes de sélection pour la condition physique fondées sur les exigences professionnelles et sur les exigences en matière d'entraînement. En attendant la fin du processus, l'évaluation actuelle et les normes en matière de condition physique demeurent en vigueur.

### **PROCESSUS DE SÉLECTION**

Les membres de la FOI 2 sont des volontaires sélectionnés parmi les membres de la Force régulière et de la Force de réserve. Ils doivent se soumettre à un processus de sélection rigoureux avant d'être admis à suivre l'entraînement de la force d'intervention spéciale. Le processus de sélection de la FOI 2 comprend quatre phases. Durant la phase I, le membre des FC remplit un formulaire de demande d'affectation à la FOI 2. Ensuite, le candidat effectue la phase II et passe l'évaluation de la condition physique et le test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires administrés par un moniteur de conditionnement physique des Programmes de soutien du personnel (PSP) qui possède les compétences nécessaires. Si le candidat réussit l'évaluation de la condition physique, son commandant (cmdt) ajoute des commentaires et des recommandations au rapport et envoie le dossier à l'officier de sélection du personnel de la base ou de l'escadre (OSPB). Ce dernier fait une entrevue et remplit le rapport

CF 285. L'OSPB formule ses recommandations à l'intention du cmdt CEDH pour confirmer si le candidat est apte à entreprendre la phase III du processus de sélection. Les candidats qui ont réussi les phases I et II pourront entreprendre la phase III si l'unité les y encourage. La phase III se déroule au CEDH et consiste en une évaluation de sept jours divisée en différentes séances d'exercices pratiques durant lesquelles on mesure le rendement du candidat et sa réaction au stress physique et mental dans différents domaines liés à l'emploi. À l'issue du processus de sélection de la phase III, un jury de sélection examine les résultats des candidats. Les candidats retenus sont invités à participer au cours sur la force d'intervention spéciale au CEDH, ce qui constitue la phase IV. Les candidats qui réussissent la phase IV sont affectés à la FOI 2.

## **EXIGENCES ET RESPONSABILITÉS**

Les membres des FC qui ont rempli un formulaire de demande d'affectation à la FOI 2 et qui satisfont à la norme médicale minimale de service au sein de la FOI 2 doivent réussir tous les éléments de l'évaluation de la condition physique de la FOI 2 en vue de la sélection. Ils doivent également satisfaire à toutes les normes établies en matière de condition physique avant d'entreprendre la phase III du processus de sélection. Pour garantir qu'aucun candidat ne fait l'objet de discrimination ou de favoritisme au cours du processus de sélection, l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection de la FOI 2 et le test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires doivent être administrés de la même manière à tous les candidats. Le personnel du conditionnement physique des PSP est chargé de l'administration de l'évaluation de sélection conformément au protocole énoncé dans ce manuel ainsi que de la présentation fidèle des résultats. Ne sont autorisés à effectuer l'évaluation que les moniteurs de conditionnement physique des PSP qui détiennent une attestation de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) à titre d'entraîneur personnel certifié (EPC) ou de physiologiste de l'exercice certifié (PEC). Le test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires doit être administré par un sauveteur qualifié et selon les normes promulguées dans la Politique temporaire des Forces canadiennes sur les sports et la sécurité aquatique.

## **CALENDRIER DE L'ÉVALUATION**

Les membres des FC peuvent subir les phases I et II du processus de sélection tout au long de l'année et la phase III habituellement à l'automne. Selon les besoins, le personnel de conditionnement physique des PSP pourrait assurer la conduite de l'évaluation de la condition physique de la FOI 2 toute l'année; cependant, la plupart des évaluations sont prévues durant la période s'échelonnant de février à août.

## **INSTRUCTIONS DE PRÉÉVALUATION À L'INTENTION DES ÉVALUATEURS**

Nous recommandons de faire passer le test réglementaire de base en natation des FC aux candidats avant l'évaluation de la condition physique de la FOI 2. Nous recommandons même de faire passer le test de natation 24 heures avant l'autre pour donner au candidat une période de récupération suffisante. Le protocole et les normes du test de natation sont énoncés dans la Politique temporaire des Forces canadiennes sur les sports et la sécurité aquatique. Le présent document les décrit brièvement.

Le protocole d'évaluation de la condition physique de la FOI 2 étant différent des autres protocoles d'évaluation de la condition physique, le processus d'évaluation de ce manuel a été normalisé pour garantir des résultats sûrs et cohérents. Il faut faire preuve de jugement et de bon sens durant l'évaluation. On enregistre les résultats dans le formulaire DND 2473 Résultats de l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection de la FOI 2 (annexe B). Le tableau de notation de l'évaluation de la condition physique en vue de l'évaluation (annexe C) vise à aider l'évaluateur à déterminer le résultat global de l'évaluation du candidat à la FOI 2 et ne doit pas servir à inscrire les résultats.

### **ÉQUIPEMENT**

Voici l'équipement nécessaire à la conduite de l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection de la FOI 2 :

- a. stéthoscope;
- b. sphygmomanomètre anéroïde;
- c. chaise avec accoudoirs;
- d. chronomètre;
- e. tapis d'exercices;
- f. barre de traction;
- g. barre et poids Olympic;
- h. banc horizontal;
- i. parcours de 1,5 mille (sur terrain plat) ou une piste de 400 mètres.

### **INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'INTENTION DU CANDIDAT À LA FOI 2**

Pour que les résultats de l'évaluation soient exacts, il faut donner au candidat à la FOI 2 des instructions préalables au moins 48 heures avant son évaluation. Il faut remettre les instructions au candidat au moment où il prend rendez-vous. Voici ce que ces instructions doivent contenir :

- a. ne pas s'entraîner le même jour;
- b. ne pas consommer d'alcool moins de six heures avant l'évaluation;
- c. ne pas manger, fumer, boire du thé, du café ni toute autre boisson contenant de la caféine moins de deux heures avant l'évaluation.

Ces instructions doivent informer le candidat à la FOI 2 d'apporter le matériel personnel ci-dessous pour l'évaluation :

- a. short et t-shirt de gymnastique;
- b. chaussures de course;
- c. vêtements de sport pour l'extérieur, selon la saison;
- d. gants et ceinture pour l'entraînement aux poids (facultatif).

Il faut avertir tous les candidats à la FOI 2 que s'ils ne respectent pas ces instructions préliminaires, l'évaluation sera annulée. Les candidats doivent tous signer dans l'espace réservé à cette fin pour attester qu'ils ont lu et compris ces instructions. Le formulaire dûment rempli et signé (annexe A) doit être versé au dossier EXPRES FC du candidat.

## **RENSEIGNEMENTS**

Il faut inscrire les renseignements suivants dans la section A du formulaire DND 2473 (annexe B) : le nom du candidat, ses initiales, son NM, le nom de son unité, son CIU, son numéro de téléphone, son grade, sa date de naissance, son âge et son sexe.

## **PRÉÉVALUATION**

### **Généralités**

Tous les candidats qui se présentent à l'évaluation de la condition physique doivent détenir la catégorie médicale minimale pour le service à la FOI 2. Les FC exigent toutefois que les candidats se soumettent à une préévaluation. Les lignes directrices de l'American College of Sports Medicine et de la Société canadienne de physiologie de l'exercice indiquent clairement que tous les membres du personnel qui subissent une évaluation de la condition physique doivent subir une préévaluation. En conséquence, tous les candidats à la FOI 2 doivent remplir le Questionnaire d'évaluation de la santé des FC. L'évaluateur des PSP doit en outre mesurer la fréquence cardiaque et la tension artérielle au repos du candidat juste avant l'évaluation.

### **Questionnaire d'évaluation de la santé**

Juste avant de subir leur évaluation, tous les candidats à la FOI 2 doivent remplir le Questionnaire d'évaluation de la santé des FC qui constitue la section B du formulaire DND 2473. Le questionnaire sert à déterminer les personnes pour qui il serait momentanément contre-indiqué d'exercer une activité physique ou de subir une évaluation. Il faut encourager tous les candidats à lire attentivement le Questionnaire d'évaluation de la santé et à répondre aux deux questions avec franchise. Le candidat qui a répondu **Non** aux deux questions peut subir l'évaluation. Le candidat qui a répondu **Oui** à au moins une des questions ne peut pas subir l'évaluation et doit être adressé à un médecin militaire au moyen du Formulaire DND 582 – Note aller et retour. Le médecin déterminera ensuite si le candidat est apte à subir l'évaluation et/ou l'entraînement physique. Il ne faut **PAS TENTER** de poser un diagnostic ni discuter avec le candidat pour découvrir les raisons pour lesquelles il a répondu **Oui** à une des questions.

Les questions concernant les sortes de médicaments qui peuvent influencer sur la capacité d'une personne à subir une évaluation de la condition physique ont toujours existé et posé des problèmes à l'évaluateur. Pour éviter ce problème, la Direction générale – Services de santé a dressé la liste des médicaments qui ont une incidence sur la capacité du membre à subir le test d'évaluation. En conséquence, si un candidat prend des médicaments qui pourraient affecter sa capacité à participer à un test d'aptitude physique, il faut lui demander d'écrire le nom des médicaments qu'il prend dans l'espace prévu à cet effet sous la questions n° 2 du questionnaire. Comparez avec la liste de médicaments de l'annexe D et si le médicament y figure, adressez le sujet au médecin militaire en utilisant le formulaire DND 582 – Note aller et retour. **IL NE FAUT PAS FAIRE PASSER L'ÉVALUATION** à un candidat qui prend des médicaments qui figurent sur la liste de médicaments. Si le sujet prend des médicaments qui n'apparaissent pas sur la liste, il peut subir l'évaluation. En cas de doute, adressez le sujet au médecin militaire. Le candidat remplit le questionnaire d'évaluation de la santé des FC, il le signe et indique la date dans l'espace prévu à cet effet.

### **Observations**

Bien que le questionnaire d'évaluation de la santé détermine la plupart des circonstances dans lesquelles il serait momentanément contre-indiqué de faire subir le test, l'évaluateur doit aussi formuler des observations générales pendant le processus de préévaluation. Il faudra reporter l'évaluation dans l'une ou l'autre des situations ci-dessous si le candidat :

- a. affiche de la difficulté à respirer au repos;
- b. tousse de manière persistante;
- c. est malade ou fiévreux;



- d. présente une enflure aux extrémités inférieures;
- e. a clairement négligé de respecter les instructions préalables (a ingurgité un repas lourd, sent l'alcool, vient de fumer, etc.).

### **Signes vitaux**

On utilisera les protocoles du programme EXPRES FC pour mesurer la fréquence cardiaque au repos et la tension artérielle au repos. Le candidat doit rester confortablement assis dans une chaise avec accoudoirs, les pieds posés à plat sur le sol, pendant au moins cinq minutes avant la mesure de la fréquence cardiaque. Pendant cette période, quelques minutes de conversation contribue à calmer les appréhensions du candidat.

On mesure la fréquence cardiaque au repos avec un stéthoscope. Il faut le placer de manière à ce que les écouteurs pointent vers l'avant. Le diaphragme du stéthoscope doit être placé sur le sternum ou sur le deuxième espace intercostal du côté gauche. Si on ne peut utiliser un stéthoscope, il est possible de mesurer la fréquence cardiaque en palpant l'artère radiale. Pour ce faire, appuyez doucement avec l'index et le majeur à l'intérieur du poignet, immédiatement au-dessus du pouce. Pour déterminer la fréquence cardiaque au repos (FCR), on compte les pulsations pendant 15 secondes, la première pulsation étant la pulsation zéro. On multiplie ensuite par quatre le chiffre obtenu en 15 secondes, ce qui donne le nombre de pulsations par minute, qu'on inscrit dans l'espace prévu à cet effet dans la section B du formulaire DND 2473. Si la FCR excède 100 pulsations/minute, attendez cinq minutes et reprenez le processus. À la deuxième lecture, si la fréquence cardiaque demeure à plus de 100 pulsations/minute, il faut adresser le candidat à un médecin militaire à l'aide du formulaire DND 582 - Note aller et retour. Il ne faut pas évaluer le candidat ni lui donner un programme d'exercices sans approbation médicale.

La mesure de la tension artérielle au repos (TAR) fait partie intégrante du processus de préévaluation. On utilise un stéthoscope et un sphygmomanomètre pour mesurer la TAR. On doit utiliser un brassard de tensiomètre de taille adéquate et l'appliquer au bras gauche du sujet. Le brassard doit être légèrement mais fermement enroulé autour du bras gauche, le bord inférieur du brassard à deux ou trois centimètres (cm) au-dessus du pli du coude. Le bras doit reposer confortablement à un angle de 10 à 45 degrés par rapport au tronc, le bord inférieur du brassard au niveau du cœur. L'artère brachiale doit être localisée par palpation et notée. Gonflez rapidement le brassard jusqu'à 20 à 30 mm de Hg au-dessus de la pression radiale palpatoire et placez

rapidement le stéthoscope sur l'artère brachiale, en vous assurant que le diaphragme est entièrement en contact avec la peau, sans toucher le brassard ni le tube. Relâchez la pression du brassard à un rythme d'environ 2 mm de Hg par seconde. La pression systolique est déterminée par le premier son qu'on perçoit. La pression diastolique est déterminée par la fin du son saccadé, lorsque le son devient complètement étouffé. On dégonfle ensuite le brassard jusqu'à une pression de zéro et on le retire du bras. Les tensions systolique et diastolique au repos sont enregistrées au 2 mm de Hg le plus près dans l'espace prévu à cet effet dans la section B du formulaire DND 2473. Si la tension artérielle systolique au repos excède 150 mm de Hg et/ou si la tension artérielle diastolique au repos excède 100 mm de Hg, demandez au sujet de se reposer cinq minutes avant de reprendre la mesure. Si après deux lectures la tension artérielle systolique au repos excède toujours 150 mm de Hg et/ou si la tension artérielle diastolique au repos excède 100 mm de Hg, le candidat ne doit pas subir le test d'évaluation et doit être adressé au médecin militaire à l'aide du formulaire DND 582 - Note aller et retour.

## **PROTOCOLES D'ÉVALUATION**

### **Généralités**

L'évaluation de la condition physique en vue de la sélection de la FOI 2 compte deux éléments : (i) le test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires et (ii) une course de 1,5 mille chronométrée, des extensions des bras, des redressements assis, des tractions à la barre en pronation et 1 répétition maximale (IRM) au développé couché, les différents éléments devant être accomplis dans cet ordre.

### **1. Test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires**

Le test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires est administré selon la Politique temporaire des Forces canadiennes sur les sports et la sécurité aquatique. Le test de natation comprend trois éléments : (i) connaissance de la sécurité aquatique, (ii) abandon du navire en cas d'urgence (iii) aptitudes élémentaires en natation. Le candidat doit réussir les trois éléments au cours d'une seule séance d'évaluation. Il faut inscrire les résultats dans la section D du formulaire DND 2473.

#### **Abandon du navire en cas d'urgence**

Le candidat est vêtu de l'uniforme de combat (sans les bottes) ou d'une salopette et porte un gilet de sauvetage. Il doit sauter dans la partie profonde de la piscine, les pieds devant, remonter à la surface et nager sur une distance de 50 mètres en

utilisant le style de son choix, sans limite de temps. Cet élément du test de natation est évalué selon le principe de la réussite ou de l'échec.

### **Aptitudes élémentaires en natation**

Revêtu de l'uniforme de combat (sans les bottes) ou de la salopette, le militaire se jette à l'eau en effectuant une culbute avant, émerge et flotte pendant au moins 2 minutes au moyen d'une des techniques suivantes : nager debout, faire la planche, nager sur place ou pratiquer la méthode de respiration contrôlée en eau profonde et nage ensuite sur une distance d'au moins 20 mètres en utilisant le style de son choix (sans limite de temps). Cet élément du test de natation est évalué selon le principe de la réussite ou de l'échec.

## **2. Évaluation de la condition physique en vue de la sélection de la FOI 2** **Les candidats doivent satisfaire aux normes de condition physique établies énumérées ci-dessous pour chacun des éléments de l'évaluation et obtenir un résultat global d'au moins 75 points :**

- a. courir 1,5 mille en moins de 9 minutes et 45 secondes;
- b. 40 extensions des bras ininterrompues;
- c. 40 redressements assis en une minute;
- d. 5 tractions à la barre en pronation ininterrompues;
- e. 1 RM développé couché de 65 kg.

Le tableau de notation de l'annexe C indique le nombre de points que vous pouvez attribuer à l'exécution de chacun des éléments de l'évaluation.

Il faut encourager les candidats à fournir le **plus grand effort physique possible** durant l'exécution de tous les éléments de l'évaluation. Les candidats doivent savoir que leur condition physique est évaluée par le personnel du CEDH et qu'elle constitue un élément important du processus de sélection. On comparera les résultats de la condition physique obtenus par les différents candidats. Il est important de noter que les candidats qui satisfont aux exigences minimales ne soutiendront pas la comparaison avec les autres candidats durant le processus de sélection.

### **Échauffement**

Il convient d'exécuter une série d'exercices d'échauffement avant d'entreprendre l'évaluation. Un bon échauffement permet d'échauffer tous les grands groupes musculaires, augmente la température corporelle ainsi que la fréquence cardiaque et le rythme respiratoire en plus de préparer globalement le corps en vue de l'évaluation. L'échauffement doit se faire graduellement et durer environ 10 minutes. Pour augmenter la circulation du sang, le candidat commence par un peu de jogging léger, de la marche rapide ou une autre activité faite de manière détendue. Il peut ensuite passer

à une série d'exercices d'assouplissement rythmique et statiques. On peut organiser ces exercices de manière à travailler les parties du corps de haut en bas, ou l'inverse. On doit permettre au candidat d'exécuter sa propre routine d'assouplissement après que l'instructeur a conduit la sienne.

### **Course de 1,5 mille**

La course du 1,5 mille sert à évaluer la capacité aérobie du candidat. On utilise un parcours extérieur plat, mesuré, de 1,5 mille ou une piste de course de 200 ou de 400 mètres. Au commandement « GO », le candidat commence à courir le 1,5 mille et l'évaluateur de la condition physique des PSP met en marche son chronomètre qu'il arrête lorsque le candidat a terminé sa course de 1,5 mille. L'évaluateur consigne le résultat dans la section C du formulaire DND 2473 (annexe B). Le candidat doit effectuer la course de 1,5 mille en moins de 9 minutes et 45 secondes. Le candidat qui ne satisfait pas à cette norme ne peut pas faire le reste de l'évaluation de sélection. Pour déterminer le nombre de points à attribuer au candidat qui termine la course en moins de 9 minutes et 45 secondes, l'évaluateur se reporte au Tableau de notation de l'évaluation de la condition physique des membres de la FOI 2 (annexe C). Si, par exemple, le candidat termine la course en moins de 9 minutes 45 secondes (9:45), il se voit attribuer 11 points à cet élément de l'évaluation. Le candidat qui satisfait ou qui excède la norme minimale a droit à une période de récupération active et ne peut pas passer à un autre élément de l'évaluation tant que sa fréquence cardiaque n'est pas descendue en deçà des critères de sélection (100 battements à la minute ou moins).

### **Extensions des bras**

Le candidat place ses mains à la largeur des épaules, les doigts pointant vers l'avant. Il ne faut pas permettre au candidat de placer ses mains à l'intérieur ou à l'extérieur des épaules. Le candidat doit commencer l'exercice à la position soulevée, le dos droit, les talons ensemble et la tête haute (voir la photo).



Au milieu du mouvement, les coudes du candidat doivent faire un angle de 90 degrés de sorte que les coudes, les épaules et les omoplates soient alignés (voir la photo). Le candidat pousse et étire complètement ses bras, accomplissant ainsi une répétition. Il faut dire au candidat d'expirer lorsqu'il étire les bras et de ne pas retenir sa respiration au cours de l'exercice. Il faut faire cet exercice de façon ininterrompue. Le candidat qui ne respecte pas la technique recommandée reçoit un avertissement et on lui donne la chance de corriger sa position sans ralentir ou arrêter l'exercice. Un ralentissement ou un arrêt effectué dans n'importe quelle position interrompt l'évaluation sur-le-champ. On consigne le nombre de répétitions effectuées correctement seulement. Donc, toute extension exécutée incorrectement n'est pas comptée. La norme minimale de cet exercice est de 40 extensions ininterrompues.

### **Redressements assis**

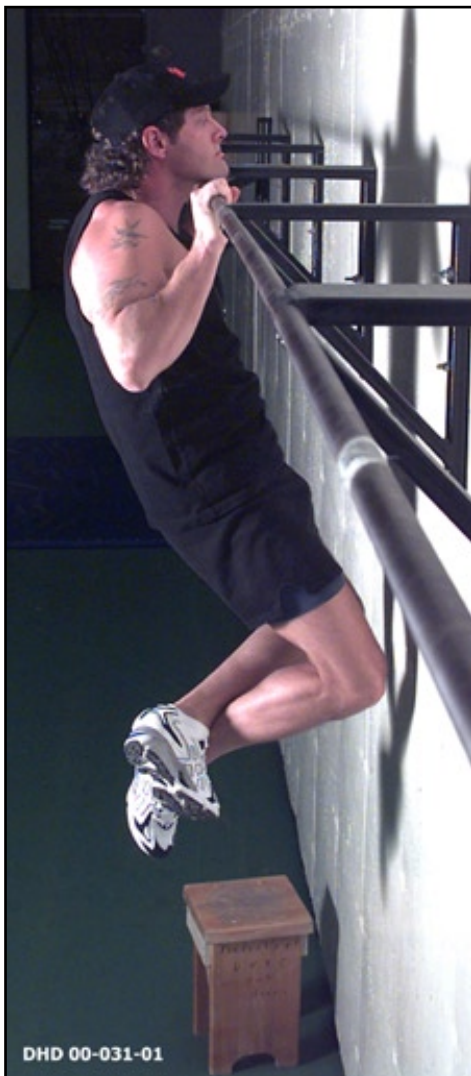
Le candidat commence l'exercice couché sur le dos, les genoux pliés à 90 degrés, les pieds à plat sur le sol. Les mains sont placées derrière les oreilles et les coudes pointent vers l'avant. Un assistant tient les chevilles du candidat, mais ne l'aide pas. L'assistant ne peut pas s'asseoir sur les pieds du candidat ni tenir ses jambes ou ses genoux (voir la photo). Au commandement « GO », le candidat se redresse, amenant le bout de ses coudes sur la partie supérieure des genoux et redescend pour que les omoplates touchent au tapis. Le candidat ne peut pas ouvrir et fermer les bras, enlever les mains des oreilles ni soulever les hanches (voir la photo). On doit informer le candidat que les répétitions effectuées incorrectement ne seront pas comptées et que l'évaluateur comptera les répétitions à haute voix. Les candidats peuvent arrêter et se reposer en tout temps pendant l'exercice qui se déroule pendant 60 secondes. Le nombre de redressements réussis pendant la période de 60 secondes sera compté et inscrit dans la section C du formulaire DND 2473.



### Tractions à la barre en pronation

Le candidat se suspend à la barre, les pouces tournés vers l'intérieur, les mains à la largeur des épaules, les jambes croisées et les genoux pliés (voir la photo). Le candidat commence en position allongée et se soulève jusqu'à ce son menton passe la hauteur de la barre, puis il redescend, jusqu'à ce que ses bras soient complètement allongés. Le candidat ne peut pas se balancer lorsqu'il se soulève, ni faire ou pause ou s'arrêter en haut ou en bas, ni se reposer sur la barre (voir la photo).

L'évaluateur ne compte pas les répétitions incorrectes et avise le candidat de corriger sa technique sans faire de pause ou s'arrêter durant l'exercice. On compte le nombre de tractions réussies et on les inscrit. Pour satisfaire à la norme minimale, le candidat doit faire 5 tractions à la barre consécutives.



### **1 RM au développé couché**

Le candidat est couché sur le dos sur le banc horizontal, les pieds à plat sur le sol ou sur le banc. Chaque candidat fait 3 à 5 répétitions à environ 50 p. 100 de sa répétition maximale en guise d'échauffement. Après l'échauffement, le candidat choisit le poids de départ de l'évaluation. On lui demande ensuite « d'essayer de soulever la barre », pour s'assurer que ses mains sont bien placées et lui permettre de corriger la position de son corps pour la levée. On demande ensuite au candidat s'il est prêt à « soulever la barre » (voir la photo). Si le candidat déclare être prêt, deux assistants descendent la barre juste au-dessus de la poitrine du candidat et le candidat ne doit pas résister au poids de la barre. On donne le commandement « préparez-vous à soulever la barre », puis « soulevez la barre ». Au commandement « soulevez la barre », le candidat doit pousser aussi fort et aussi vite que possible jusqu'à ce que ses bras soient complètement en extension. Il n'est pas permis de faire rebondir la barre sur la poitrine ni de faire une pause ou d'arrêter durant la levée. L'évaluateur dira au candidat « bonne levée » ou « échec », selon le cas. Le développé couché sera considéré bon si les bras du candidat sont en pleine extension, ses fesses sont toujours en contact avec le banc et ses pieds sont à plat sur le sol ou sur le banc, selon la position de départ. Les candidats ne peuvent pas soulever leurs fesses du banc ni courber le dos durant la levée (voir la photo). Le candidat devra soulever des poids de plus en plus lourds jusqu'à ce qu'on juge qu'il a atteint sa RM. On conseille au candidat d'expirer lors de la poussée et d'inspirer lorsqu'il abaisse la barre. Le candidat peut choisir le poids de chacun des essais et il a droit à deux minutes de repos entre chaque levée. Le candidat a aussi droit à un deuxième essai avec le poids auquel il a échoué une levée complète. Un second échec au même poids met un terme à l'évaluation. Le candidat qui le désire peut porter des gants ou une ceinture.



## RÉSULTATS

L'évaluateur doit remplir le formulaire DND 2473 (annexe B) et signer dans l'espace prévu à cette fin. Il faut faire une photocopie et la verser au dossier EXPRES FC du candidat. L'original doit être envoyé au commandant du candidat. Si le candidat le demande, on peut lui en donner une copie, mais le formulaire doit être envoyé à l'unité du candidat pour qu'on puisse le verser dans son dossier.

## PROCÉDURES EN CAS D'ÉCHEC

Les candidats qui ne satisfont pas aux normes établies pour le test réglementaire de base en natation des FC doivent reprendre le test après une période d'attente d'au moins 24 heures suivant l'échec. Dans tous les cas, il faut faire preuve de bon sens. Nous recommandons de ne pas administrer l'évaluation de la condition physique avant que le candidat ait satisfait aux normes du test réglementaire de base en natation des FC. Les candidats qui n'accumulent pas le nombre minimal de points à chacune des composantes de l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection de la FOI 2 ou qui n'accumulent pas au moins 75 doivent reprendre le test à une date ultérieure déterminée par le moniteur de conditionnement physique des PSP. Il faut toujours faire preuve de jugement au moment de déterminer l'intervalle entre les tests. Par exemple, le candidat qui n'est clairement pas apte à satisfaire aux normes établies doit s'entraîner durant 30 jours avant de subir une autre évaluation. Donnons un autre exemple : le candidat qui échoue la norme des extensions des bras de peu (une extension) doit reprendre le test dans les 30 jours si l'horaire le permet. Encore une fois, il faut exercer son jugement.

Il faut remettre le **Programme d'entraînement en vue de la présélection de la Deuxième Force opérationnelle interarmées** à tous les candidats, quel que soit leur niveau de condition physique. Si les candidats le demandent, il faut leur remettre du matériel portant sur la condition physique et la santé publié par le MDN ou les FC, la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) ou Santé Canada.



**ANNEXE A**  
**ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE**  
**DE LA SÉLECTION DE LA FOI 2**  
**INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES À L'INTENTION DU CANDIDAT**

**ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DE LA FOI 2  
INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES À L'INTENTION DU CANDIDAT**

**(À remettre au candidat au moins 48 h avant l'évaluation)**

**Nom du candidat :** \_\_\_\_\_  
**Date de l'évaluation :** \_\_\_\_\_  
**Heure de l'évaluation :** \_\_\_\_\_

**Renseignements**

L'évaluation de la condition physique en vue de la sélection pour la FOI 2 consiste en une course de 1,5 mille chronométrée, des extensions des bras, des redressements assis, des tractions à la barre en pronation et une répétition maximale (1RM) au développé couché, les différents éléments devant être exécutés dans cet ordre. Les candidats doivent satisfaire aux normes de condition physique établies indiquées ci-dessous pour chacun des éléments de l'évaluation et obtenir un résultat global d'au moins 75 points :

- a. courir 1,5 mille en moins de 9 minutes et 45 secondes;
- b. 40 extensions des bras ininterrompues;
- c. 40 redressements assis en une minute;
- d. 5 tractions à la barre en pronation ininterrompues;
- e. 1 RM au développé couché avec un poids de 65 kg.

Nous vous encourageons à fournir **le plus grand effort physique possible** durant l'exécution de tous les éléments de l'évaluation. Veuillez noter que votre condition physique est évaluée par le personnel du Centre d'entraînement de Dwyer Hill (CEDH) et qu'elle constitue un élément important du processus de sélection. Le personnel du CEDH comparera les résultats que vous obtiendrez à l'évaluation de la condition physique durant le processus de sélection à ceux obtenus par les autres candidats. Il est important de noter que les candidats qui satisfont aux exigences minimales ne soutiendront pas la comparaison avec les autres candidats durant le processus de sélection.

**Test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires**

Le test de natation comprend trois éléments : (i) connaissance de la sécurité aquatique, (ii) abandon du navire en cas d'urgence (iii) aptitudes élémentaires en natation. Vous devez réussir les trois éléments au cours d'une seule séance d'évaluation.

Connaissance de la sécurité aquatique

Le personnel des PSP traitera des mesures de sécurité aquatique élémentaires avec vous avant le test.

Abandon du navire en cas d'urgence

Vous serez vêtu de l'uniforme de combat (sans les bottes) ou d'une salopette et porterez un gilet de sauvetage. Vous devrez sauter dans la partie profonde de la piscine, les pieds devant, remonter à la surface et nager sur une distance de 50 mètres en utilisant le style de votre choix, sans limite de temps. Cet élément du test de natation est évalué selon le principe de la réussite ou de l'échec.

### Aptitudes élémentaires en natation

Vous serez vêtu de l'uniforme de combat (sans les bottes) ou de la salopette, vous devrez vous jeter à l'eau en effectuant une culbute avant, émerger et flotter pendant au moins 2 minutes au moyen d'une des techniques suivantes : nager debout, faire la planche, nager sur place ou pratiquer la méthode de respiration contrôlée en eau profonde et nager ensuite sur une distance d'au moins 20 mètres en utilisant le style de votre choix (sans limite de temps). Cet élément du test de natation est évalué selon le principe de la réussite ou de l'échec.

### **Information**

Vous devez respecter les instructions suivantes au moment de l'évaluation :

Vêtements : short et t-shirt de gymnastique, chaussures de course et vêtements de sport pour l'extérieur, selon la saison. Les gants et la ceinture pour l'entraînement aux poids sont facultatifs.

Aliments et boissons : Ne pas manger ni boire de boissons contenant de la caféine moins deux heures avant l'évaluation. Ne pas consommer d'alcool moins de six heures avant l'évaluation.

Tabac : Ne pas fumer moins de deux heures avant l'évaluation.

Activité physique : Ne pas s'entraîner le jour même de l'évaluation.

**\*\*Si vous ne respectez pas ces instructions, votre évaluation sera annulée.**

**J'AI LU ET COMPRIS CES INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES. ON A RÉPONDU À MES QUESTIONS DE FAÇON SATISFAISANTE.**

\_\_\_\_\_  
**Signature du candidat**

\_\_\_\_\_  
**Date**

**ANNEXE B**  
**RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA**  
**SÉLECTION DE LA FOI 2**



**JTF 2 Physical Fitness Selection Test Reporting**  
**Résultats de l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection de la FOI 2**

<b>Section A – Service particulars – Détails du service</b>						
Surname – Nom		Init. – Initiales	Rank – Grade	SN – NM	DOB – DDN (d/mm/yyyy)	Age – Âge
Unit – Unité			UIC – CIU	Phone – Téléphone	Sex – Sexe <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	
Physical fitness standard: Standard de conditionnement physique : <input type="checkbox"/> <b>CAT A</b> Special Operations Assaulter Force d'intervention spéciale <input type="checkbox"/> <b>CAT B</b> Specialist (BMSS not required) Spécialiste (TRBN n'est pas un pré-requis) <input type="checkbox"/> <b>CAT B</b> Coxswain OEA OS						
<b>Section B – Health appraisal questionnaire – Questionnaire d'évaluation de la santé</b>						
<p><b>This questionnaire is a screening device to identify personnel for whom fitness evaluation and physical activity might be inappropriate at this time.</b></p> <p>To the best of your knowledge:</p> <p>1. Do you have a medical condition or Medical Employment Limitation (MEL) which restricts you from participating in a fitness evaluation or a progressive training programme? <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No</p> <p>2. Is there any other reason you would like to talk to a physician prior to your fitness evaluation or training programme? <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No</p> <p>Medications: Médicaments : _____</p> <p><i>I have read, understood, and completed this questionnaire. Any questions I had were answered to my satisfaction.</i></p> <p>_____ Signature of JTF 2 applicant Signature du candidat à la FOI 2</p>			<p><b>Le présent questionnaire est un outil de sélection permettant de connaître les candidats pour qui il pourrait être physiquement inapproprié de passer une évaluation de la condition physique ou de faire de l'activité physique.</b></p> <p>Au meilleur de votre connaissance :</p> <p>1. Souffrez-vous d'un problème de santé ou avez-vous des restrictions médicales d'emploi qui limite votre capacité de participer à une évaluation de la condition physique ou à un programme de conditionnement physique progressif?</p> <p>2. Existe-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous voudriez consulter un médecin avant de subir une évaluation de la condition physique ou d'entreprendre un programme de conditionnement physique?</p> <p><i>J'ai lu, compris et rempli ce questionnaire. On a répondu à toutes mes questions de façon satisfaisante.</i></p> <p>_____ Date</p>			
<p><b>Observations</b></p> <p>Difficulty breathing at rest – Difficulté à respirer au repos <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No</p> <p>Coughs persistently – Toux persistante <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No</p> <p>Ill or has a fever – Malade ou avait une fièvre <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No</p> <p>Lower extremity swelling – Enflure des membres inférieurs <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No</p> <p>Ignored preliminary instructions – A ignoré les directives préliminaires <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No</p>			<p><b>Vital signs – Signes vitaux</b></p> <p>Resting heart rate (beats/min) Fréquence cardiaque au repos (b/min) _____</p> <p>Resting blood pressure – Tension artérielle au repos</p> <p>Systolic: _____ Diastolic: _____ Systolique : _____ Diastolique : _____</p>			
<b>Section C – Test results – Résultats de l'évaluation</b>						
1.5 mile run time – Temps de la course 1,5 mille _____ (min/sec)		<input type="checkbox"/> Pass Réussite	<input type="checkbox"/> Fail Échec	Points _____		
Pushups – Extension des bras _____ (No.completed) (Nombre fait)		<input type="checkbox"/> Pass Réussite	<input type="checkbox"/> Fail Échec	Points _____		
Situps – Redressements assis _____ (No.completed/60s) (Nombre fait/60s)		<input type="checkbox"/> Pass Réussite	<input type="checkbox"/> Fail Échec	Points _____		
Pullups – Tractions à la barre en pronation _____ (No.completed) (Nombre fait)		<input type="checkbox"/> Pass Réussite	<input type="checkbox"/> Fail Échec	Points _____		
1 RM bench press – 1 RM développé couché _____ (Kgs)		<input type="checkbox"/> Pass Réussite	<input type="checkbox"/> Fail Échec	Points _____		
<b>Total points Total des points</b> _____						
Met minimum standard on each test item and scored minimum of 75 points: A satisfait aux exigences minimales de chacun des éléments de l'évaluation et a compté un minimum de 75 points : <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No Oui Non						
_____ CFPSA fitness instructor signature Signature du moniteur d'éducation physique de l'ASPFPC			_____ Date			
<b>Section D – Basic military swim test – Test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires</b>						
"Abandon ship" emergencies Abandon du navire en cas d'urgence		<input type="checkbox"/> Pass Réussite	<input type="checkbox"/> Fail Échec			
Rudimentary swimming skills Aptitudes élémentaires en natation		<input type="checkbox"/> Pass Réussite	<input type="checkbox"/> Fail Échec			
Basic military swim test Test réglementaire de base en natation à l'intention des militaires		<input type="checkbox"/> Pass Réussite	<input type="checkbox"/> Fail Échec			
<b>Section E – Questionnaire (to be completed by CAT A applicant only – à remplir par le candidat de CAT A seulement)</b>						
1. Did you follow the JTF 2 pre-selection physical fitness training program? Avez-vous suivi le programme d'entraînement en vue de la pré-sélection de la FOI 2?				<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No Oui Non		
2. If you used the JTF 2 pre-selection physical fitness program, how long did you follow the program for? Si vous avez suivi le programme d'entraînement en vue de la pré-sélection de la FOI 2, pendant combien de temps l'avez-vous suivi?				_____ Weeks – Semaines		
3. If you followed the JTF 2 pre-selection physical fitness program, did you receive PSP assistance in explaining and using the published training program? Si vous avez suivi le programme d'entraînement en vue de la pré-sélection de la FOI 2, avez-vous reçu de l'aide des PSP, comme des explications sur le programme ou sur son utilisation?				<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No Oui Non		
_____ Signature of applicant – Signature du candidat						

**ANNEXE C**  
**TABLEAU DE NOTATION DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE**  
**DE LA SÉLECTION DE LA FOI 2**

**TABLEAU DE NOTATION**  
**ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DE LA FOI 2**

<b>RÉSULTATS (Points)</b>	<b>COURSE DE 1,5 MILLE (min/sec)</b>	<b>EXTENSIONS DES BRAS (n<sup>bre</sup> ininterrompu)</b>	<b>REDRESSE- MENTS ASSIS (n<sup>bre</sup> en 60 sec)</b>	<b>TRACTIONS À LA BARRE EN PRONATION (n<sup>bre</sup> ininterrompu)</b>	<b>1 RM AU DÉVELOPPÉ COUCHÉ (kg)</b>
11	09:45 – 09:40	40 – 41	40 – 41	5	65
12	09:39 – 09:34	42 – 43	42 – 43	6	70
13	09:33 – 09:28	44 – 45	44 – 45	7	75
14	09:27 – 09:22	46 – 47	46 – 47	8	80
15	09:21 – 09:16	48 – 49	48 – 49	9	85
16	09:15 – 09:10	50 – 51	50 – 51	10	90
17	09:09 – 08:54	52 – 53	52 – 53	11	95
18	08:53 – 08:48	54 – 55	54 – 55	12	100
19	08:47 – 08:42	56 – 57	56 – 57	13	105
20	08:41 – 08:36	58 – 59	58 – 59	14	110
21	08:35 – 08:30	60 – 61	60 – 61	15	115
22	08:29 – 08:24	62 – 63	62 – 63	16	120
23	08:23 – 08:18	64 – 65	64 – 65	17	125
24	08:17 – 08:12	66 – 67	66 – 67	18	130
25	08:11 – 08:06	68 – 69	68 – 69	19	135
26	08:05 – 08:00	70 – 71	70 – 71	20	140
27	07:59 – 07:54	72 – 73	72 – 73	21	145
28	07:53 – 07:48	74 – 75	74 – 75	22	150
29	07:47 – 07:42	76 – 77	76 – 77	23	155
30	<7:41	78 +	78 +	24 +	160 +

LES CANDIDATS DOIVENT SATISFAIRE AUX NORMES ÉTABLIES EN MATIÈRE DE  
CONDITION PHYSIQUE INDIQUÉES PLUS BAS ET MARQUER AU MINIMUM UN TOTAL DE  
**75 POINTS** :

- a. course de 1,5 mille – 9 minutes et 45 secondes ou moins;
- b. 40 extensions des bras ininterrompues;
- c. 40 redressements assis en une minute;
- d. 5 tractions à la barre en pronation ininterrompues;
- e. 1 RM au développé couché avec un poids de 65 kg.

**ANNEXE D**  
**LISTE DE MÉDICAMENTS**



## LISTE DE MÉDICAMENTS

Les membres des FC qui se présentent à l'évaluation pourraient être traités avec de nombreux médicaments. Pour compliquer les choses, de nombreux médicaments sont connus sous plusieurs marques nominales différentes. La liste ci-dessous comprend des médicaments connus pour altérer de façon significative la réaction du cœur à l'exercice et, donc, compliquer l'interprétation des résultats de l'évaluation de la condition physique. Les marques nominales sont inscrites en caractères gras et énumérées en ordre alphabétique pour faciliter les recherches. Les dénominations communes sont indiquées entre parenthèses ( ) à côté de chaque marque nominale. Toute personne qui prend un de ces médicaments doit consulter son personnel médical avant toute évaluation de la condition physique ou toute prescription d'exercices.

**Apo-Acebutolol** (chlorhydrate d'acébutolol)  
**Apo-Atenolol** (aténolol)  
**Apo-Metoprolol** (tartrate de métoprolol)  
**Apo-Metoprolol** (Type L) (tartrate de métoprolol)  
**Apo-Nadol** (nadolol)  
**Apo-Pindol** (pindolol)  
**Apo-Propranolol** (chlorhydrate de propranolol)  
**Apo-Timol** (maléate de timolol)  
**Apo-Tomop** (maléate de timolol)  
**Betaloc** (tartrate de métoprolol)  
**Betaloc Durules** (tartrate de métoprolol)  
**Betapace** (chlorhydrate de sotalol)  
**Beta-Tim** (maléate de timolol)  
**Blocadren** (maléate de timolol)  
**Corgard** (Nadolol)  
**Corzide** (nadolol/bendrofluméthiazide)  
**Dentosol** (chlorhydrate de propranolol)  
**Gen-Atenolol** (aténolol)  
**Gen-Pindolol** (pindolol)  
**Gen-Tomolol** (maléate de timolol)  
**Indéral** (chlorhydrate de propranolol)  
**Indéral-LA** (chlorhydrate de propranolol)  
**Indéride** (chlorhydrate de propranolol - hydrochlorothiazide)  
**Lopresor** (tartrate de métoprolol)  
**Monitan** (chlorhydrate d'acébutolol)  
**Novo-Atenolol** (aténolol)  
**Novo-Metoprol** (tartrate de metoprolol)  
**Novo-Nadolol** (nadolol)  
**Novo-Pindol** (pindolol)

**Novo-Pranol** (chlorhydrate de propranolol)  
**Novo-Timol** (maléate de timolol)  
**Nu-Atenolol** (aténolol)  
**Nu-Metop** (tartrate de métoprolol)  
**Nu-Pindol** (pindolol)  
**Nu-Propranolol** (chlorhydrate de propranolol)  
**Nu-Timolol** (maléate de timolol)  
**PMS-Metoprolol-B** (tartrate de métoprolol)  
**PMS-Propranolol** (chlorhydrate de propranolol)  
**Rhotral** (chlorhydrate d'acébutolol)  
**Sectral** (chlorhydrate d'acébutolol)  
**Sotacor** (chlorhydrate de sotalol)  
**Syn-Nadolol** (nadolol)  
**Syn-Pindolol** (pindolol)  
**Taro-Atenolol** (aténolol)  
**Tenoretic** (aténolol/chlorthalidone)  
**Tenormin** (Atenolol)  
**Tim-Ak** (maléate de timolol)  
**Timolide** (maléate de timolol/hydrochlorothiazide)  
**Trasicor** (chlorhydrate d'oxprénolol)  
**Viskazide** (pindolol - hydrochlorothiazide)  
**Visken** (Pindolo)