

**NORME INDIVIDUELLE D'APTITUDE AU COMBAT ET  
DE CONDITION PHYSIQUE DE L'ARMÉE  
CANADIENNE**

**Manuel d'instructions  
FORCE COMBAT**

**1<sup>re</sup> édition, 2017**

Produit par

Direction du conditionnement physique (DCP)

et

Centre de doctrine et d'instruction de l'Armée canadienne (CDIAC)

## AVANT-PROPOS

La première édition du présent manuel d'instructions a été rédigée dans le but de fournir des directives et des consignes pour les évaluations de la condition physique de l'Armée canadienne (AC) conformément à la norme individuelle d'aptitude au combat (NIAC).

L'AC, en collaboration avec la Direction du conditionnement physique (DCP) des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC), a mis au point une nouvelle norme individuelle d'aptitude au combat et de condition physique intitulée et ci-après nommée l'évaluation FORCE combat. Entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> octobre 2017, l'évaluation FORCE combat constitue la seule norme individuelle d'aptitude au combat et de condition physique pour les opérations terrestres de l'AC.

À compter du 1<sup>er</sup> août 2017, le présent manuel d'instructions est l'unique référence pour l'exécution de l'évaluation FORCE combat.

La DCP peut apporter des modifications au présent manuel et celles-ci seront distribuées aux intéressés.

Il est essentiel de respecter strictement et d'appliquer consciencieusement les protocoles d'évaluation et les instructions du manuel pour obtenir des résultats fiables et valables.

Les évaluateurs doivent prendre connaissance des instructions et s'assurer que chaque évaluation est menée de la façon et dans le milieu les plus sécuritaires qui soient.

Veillez adresser toute question sur les protocoles ou les descriptions figurant dans ce manuel à votre chaîne de commandement, qui peut communiquer avec le gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs (ou le titulaire d'un poste équivalent) ou encore avec la Direction du conditionnement physique, des sports et de la promotion de la santé, à l'adresse [dfit-cphysd@forces.gc.ca](mailto:dfit-cphysd@forces.gc.ca).

Signature

Daryl Allard

Directeur du conditionnement physique, des sports et de la promotion de la santé  
Programmes de soutien du personnel  
Services de bien-être et moral des Forces canadiennes

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1</b>	<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>1-1</b>
1.1	OBJET .....	1-1
1.2	CONTEXTE .....	1-1
1.3	GÉNÉRALITÉS.....	1-2
1.4	RÉFÉRENCES .....	1-4
1.5	EXIGENCES ET RESPONSABILITÉS.....	1-5
<b>2</b>	<b>ADMINISTRATION DE L'ÉVALUATION FORCE COMBAT .....</b>	<b>2-1</b>
2.1	61 CALENDRIER D'ÉVALUATION .....	2-1
2.2	INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ÉVALUATION À L'INTENTION DES MEMBRES DES FAC.....	2-1
	Tableau 2-1. Attirail de combat complet devrait être composé des items suivants. La distribution de l'équipement est discrétionnaire (ex. : plus d'eau ou de munition pour les items manquants). Le poids approximatif de l'équipement est inclus dans ce tableau. .	2-2
2.3	RESPONSABILITÉS DE L'ÉVALUATEUR .....	2-2
2.4	CONDITIONS AMBIANTES POUR L'ÉVALUATION.....	2-3
2.5	MESURES D'URGENCE .....	2-3
<b>3</b>	<b>PRÉPARATION DE L'ÉVALUATION FORCE COMBAT .....</b>	<b>3-1</b>
3.1	MATÉRIEL GÉNÉRAL.....	3-1
	Tableau 3-1. Équipement pour l'évaluation FORCE combat .....	3-1
3.2	PRÉPARATION DU CENTRE D'ÉVALUATION .....	3-1
	Figure 3-1. Préparation du couloir pour l'évaluation FORCE combat. ....	3-3
	Figure 3-2. Préparation de la traction de sacs de sable.....	3-4
	Figure 3-3. Mesures de la station Soulever des sacs de sable.....	3-5
<b>4</b>	<b>MODALITÉS DE L'ÉVALUATION FORCE COMBAT .....</b>	<b>4-1</b>
4.1	APERÇU.....	4-1
	Figure 4-1. Attirail de guerre .....	4-2
	Figure 4-2. Attirail de combat complet (ACC) .....	4-3
4.2	SÉANCE D'INFORMATION .....	4-4
4.3	MODALITÉS D'ÉVALUATION .....	4-5
	Figure 4-3. Démonstration de la marche avec charge .....	4-5
	Figure 4-6. Démonstration de la position basse pour les courses précipitées sur 20 mètres	4-7

Figure 4-7. Démonstration de l'épreuve Soulever des sacs de sable .....	4-8
Figure 4-8. Démonstration 1 – Courses-navettes intermittentes avec charge.....	4-10
Figure 4-9. Démonstration 2 – Courses-navettes intermittentes avec charge.....	4-11
Figure 4-10. Distances – Courses-navettes intermittentes avec charge .....	4-12
Figure 4-11. Démonstration 1 – Traction de sacs de sable .....	4-13
Figure 4-12. Démonstration 2 – Traction de sacs de sable .....	4-13
<b>5 TEXTES DE PRÉSENTATION DE L'ÉVALUATION FORCE COMBAT .....</b>	<b>5-1</b>
5.1 BIENVENUE .....	5-1
5.2 MARCHE AVEC CHARGE SUR 5 KM.....	5-2
5.3 COURSEs PRÉCIPITÉEs SUR 20 M.....	5-3
5.4 SOULEVER DES SACS DE SABLE .....	5-4
5.5 COURSES-NAVETTES INTERMITTENTES AVEC CHARGE .....	5-4
5.6 TRACTION DE SACS DE SABLE.....	5-5
<b>6 OUTILS .....</b>	<b>6-6</b>
6.1 OUTIL 1 – PROCEDURE DE REMPLISSAGE DES SACS DE SABLE .....	6-6
6.2 OUTIL 2 – ÉTALONNAGE DE LA SURFACE – TRACTION DE SACS DE SABLE ..	6-8
6.3 OUTIL 3 – REGISTRE D'ETALONNAGE.....	6-11
6.4 OUTIL 4 – FORMULAIRE CUEILLETTE DONNEE.....	6-12
6.5 OUTIL 5 – PRVENTION DES BLESSURES AU DOS.....	6-13

## LISTE DES FIGURES

Figure 3-1. Préparation du couloir pour l'évaluation FORCE combat. ....	3-3
Figure 3-2. Préparation de la traction de sacs de sable.....	3-4
Figure 3-3. Mesures de la station de levée de sacs de sable. ....	3-5
Figure 4-1. Attirail de guerre.....	4-2
Figure 4-2. Attirail de combat complet (ACC) .....	4-3
Figure 4-3. Démonstration de la marche avec charge .....	4-5
Figure 4-4. Distances – Course précipitée sur 20 m.....	4-6
Figure 4-5. Démonstration de la position couchée pour les courses précipitées sur 20 mètres... 4-6	4-6
Figure 4-6. Démonstration de la position basse pour les courses précipitées sur 20 mètres... 4-7	4-7
Figure 4-7. Démonstration de l'épreuve Soulever des sacs de sable .....	4-8
Figure 4-8. Démonstration 1 – Courses-navettes intermittentes avec charge.....	4-10
Figure 4-9. Démonstration 2 – Courses-navettes intermittentes avec charge.....	4-11
Figure 4-10. Distances – Courses-navettes intermittentes avec charge .....	4-12
Figure 4-11. Démonstration 1 – Traction de sacs de sable :.....	4-13
Figure 4-12. Démonstration 2 – Traction de sacs de sable .....	4-13

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 2-1. Attirail de combat complet et poids approximatifs de l'équipement .....	2-2
Tableau 3-1. Équipement pour l'évaluation FORCE combat .....	3-1
Tableau 4-1. Ordre des épreuves de l'évaluation FORCE combat .....	4-4

DRAFT

## Liste des acronymes

Acronyme	Définition
3PAC	Triade de la performance dans l'armée canadienne
AC	Armée canadienne
ACC	Attirail de combat complet
ACSM	American College of Sports Medicine
CANFORGEN	Message général des Forces canadiennes
CCEM	Centre canadien d'entraînement aux manœuvres
CDIAC	Centre de la doctrine et de l'instruction de l'Armée canadienne
CFSP	Centre de formation pour le soutien de la paix
CIC	Centre d'instruction au combat
cm	Centimètre
cmdt	Commandant
CNIC	Courses-navettes intermittentes avec charge
CP 20 m	Course précipitée sur 20 mètres
CPM	Chef du personnel militaire
DCP	Directeur du conditionnement physique
DEA	Défibrillateur externe automatisé
DNBC	Défense nucléaire, biologique et chimique
DOAD	Directive and ordonnance administrative de la Défense
EPI	Équipement de protection individuelle
FAC	Forces armées canadiennes
FORCE	Forme opérationnelle requise dans le cadre de l'emploi
GCPS	Gestionnaire du conditionnement physique et des sports
ISC	Indemnité de service en campagne
kg	Kilogramme
km	Kilomètre
m	Mètre
NAPCFT	Norme d'aptitude physique du commandement de la Force terrestre
NIAC	Norme individuelle d'aptitude au combat
PAU	Plan d'action en cas d'urgence
PSP	Programmes de soutien du personnel
RCR	réanimation cardiorespiratoire

RDPH	Recherche et développement en performance humaine
RED	Réseau étendu de la Défense
SBMFC	Services de bien-être et moral des Forces canadiennes
SMR	Sergent-major régimentaire
SPIAC	Stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne
SSS	Soulever des sacs de sable
TAPC	Test d'aptitude physique au combat (nom non officiel de la Norme d'aptitude physique du Commandement de la Force terrestre [NAPCFT])
TSS	Traction de sacs de sable
TTGM	Température au thermomètre-globe mouillé
%	Pourcentage

DRAFT



# 1 INTRODUCTION

## 1.1 OBJET

Le présent manuel contient les renseignements nécessaires à la réalisation de l'évaluation FORCE combat. Tous les membres du personnel qui assurent l'administration générale de l'évaluation doivent respecter le présent manuel.

## 1.2 CONTEXTE

1.2.1 Au cours des dernières années, les Forces armées canadiennes (FAC) ont accompli d'énormes progrès dans la promotion de la santé et de la condition physique personnelles et dans la mise à disposition d'outils et de ressources aux membres des FAC pour améliorer leur condition physique. Au nom des FAC, les SBMFC ont mis au point des programmes d'instruction et d'encouragement et ont distribué à l'échelle des FAC du matériel informatif sur les attentes et les obligations personnelles et professionnelles des militaires quant à leur condition physique. De plus, l'AC est disposée à tirer profit des initiatives des FAC et à s'assurer que le conditionnement physique de son personnel est pertinent, réalisable, durable et efficace sur le plan opérationnel.

1.2.2 L'AC a lancé la stratégie MISSION : Prêts en vue de fournir à ses dirigeants et soldats les outils, les ressources et le matériel nécessaires pour promouvoir et accroître la disponibilité opérationnelle de l'AC. Un aspect important de cette stratégie est le matériel informatif qui fait la promotion des bienfaits pour la santé d'un mode de vie équilibré, ce qui constitue l'essence de la Triade de la Performance dans l'Armée canadienne (3PAC). La condition physique est une composante fondamentale de la 3PAC et est essentielle à la préparation et à la résilience de l'ensemble des membres de l'AC.

1.2.3 « L'état de préparation opérationnelle est l'un des éléments les plus déterminants du mandat des Programmes de soutien du personnel (PSP). L'évaluation FORCE combat constitue un outil extrêmement utile pour veiller à ce que les militaires profitent du système d'évaluation le plus pertinent, précis et éprouvé scientifiquement pour se préparer aux exigences physiques des opérations de combat modernes. » – Commodore Cantelon, Directeur général – Services de bien-être et moral

En 2008, le Centre de la doctrine et de l'instruction de l'Armée canadienne (CDIAC), alors nommé Système de la doctrine et de l'instruction de la Force terrestre (SDIFT), et l'AC ont demandé à l'équipe de recherche et développement en performance humaine (RDPH) des PSP d'évaluer la pertinence du Test d'aptitude physique au combat (TAPC) en tant qu'objectif de conditionnement physique pour l'AC. Au cours de cet examen, les exigences physiques du TAPC ont été directement évaluées et les résultats indiquent qu'elles ne répondent pas à celles de l'universalité du service; l'évaluation FORCE a ensuite été mise au point pour l'ensemble des FAC.

De 2008 à 2011, l'équipe de RDPH a fait le suivi des exigences physiques de l'entraînement de l'AC, notamment en effectuant de multiples collectes de données sur le terrain, en passant de Wainwright à Kuujuaq, en réalisant un sondage auquel 851 membres de l'AC ont répondu, en menant des entrevues après les missions et en

recueillant des données physiologiques lors de trois exercices en zone urbaine de l'AC. Les résultats de cette recherche révèlent que 90 % des opérations actuelles de l'AC ont eu lieu dans des zones habitées ou urbaines.

En 2010, l'équipe de RDPH a collaboré avec l'École d'infanterie à la BFC Gagetown pour mettre en œuvre une simulation d'opérations en zone urbaine, qui comprenait l'évacuation de sinistrés à partir du troisième étage de « l'hôtel de ville ». Les résultats de cette simulation indiquent que le TAPC ne reflétait pas les exigences physiques d'une opération en zone urbaine.

Reconnaissant que le TAPC ne reflète plus la réalité des opérations actuelles, l'AC a demandé à l'équipe de RDPH de la conseiller quant à la mise en place d'un objectif d'entraînement au sein de la NIAC pour remplacer le TAPC (anciennement NAPCFT). Il faut intégrer une marche avec charge dans laquelle les soldats portent l'attirail de guerre; selon la doctrine de l'AC, le poids de l'attirail de guerre dépasse la charge de 24,5 kg proposée à l'origine, et ce, même lorsque les soldats transportent la quantité minimale de munitions et d'eau. Il est également nécessaire d'effectuer une simulation d'activités anaérobique/aérobique durant 5 à 15 minutes au cours de laquelle les participants portent l'attirail de combat complet (Reilly et coll., 2011; Reilly et coll., 2013a).

Une marche avec charge, dont la distance est de 5 kilomètres, a été établie et la charge portée est passée à 35 kg afin d'imiter la configuration de l'attirail de guerre. Après la marche, les soldats retirent le sac à dos de 10 kg et effectuent en circuit les quatre épreuves qui font partie de l'évaluation FORCE standard tout en portant leur attirail de combat (25 kg) : courses précipitées sur 20 mètres (CP 20 m), soulever des sacs de sable (SSS), courses-navettes intermittentes avec charge (CNIC) et traction de sacs de sable (TSS). La réalisation de toutes ces activités représente l'énergie dépensée dans les simulations d'opérations en zone urbaine.

Comme pour chaque nouvel objectif ou nouvelle évaluation, l'équipe de RDPH a réalisé des essais de fiabilité pour déterminer les effets de l'apprentissage (s'il y a lieu); les résultats de ces essais indiquent que les participants atteignaient le sommet de leur performance après le troisième ou le quatrième essai, sans faire plus de progrès par la suite (Reilly et coll., 2016).

L'entraînement de trois mois des essais du programme d'entraînement FORCE combat a permis aux participants qui étaient incapables au départ de réaliser l'évaluation de la terminer avec succès. L'entraînement a également démontré une amélioration des performances des participants au terme de quatre semaines d'entraînement, quels que soient leur sexe et leur âge.

## **1.3 GÉNÉRALITÉS**

- 1.3.1 Les procédures de FORCE combat figurant dans ce manuel d'instructions doivent être présentées aux participants par leurs chefs de section/d'équipe.
- 1.3.2 Les normes d'aptitude au combat sont les critères d'évaluation des soldats de l'AC. Ces critères sont les composantes fondamentales de l'instruction collective et constituent la mesure opérationnelle à partir de laquelle l'efficacité et l'efficacité de l'instruction collective sont évaluées.

- 1.3.3 L'évaluation FORCE combat a été conçue dans le but d'imiter les exigences en conditionnement physique des tâches de combat opérationnel courantes, comme l'illustrent les opérations de l'AC menées dans divers milieux depuis 2000. L'évaluation comporte une marche avec charge à basse intensité et une marche avec charge de courte durée à haute intensité.
- 1.3.4 L'évaluation FORCE combat se déroule comme suit :
- 1.3.4.1 Les soldats doivent effectuer une marche avec charge de 5 kilomètres en attirail de guerre avec un fusil C7 ou une carabine C8, les chargeurs, un casque, une veste pare-éclats, des plaques balistiques et un petit sac à dos. Le poids total de la charge est d'environ 35 kg : l'attirail de combat complet pèse 25 kg tandis que le petit sac à dos pèse 10 kg.
- 1.3.4.2 Ils ont droit à une pause de cinq minutes, durant laquelle ils peuvent retirer leur sac à dos.
- 1.3.5 L'évaluation FORCE combat doit être réalisée sous forme de circuit ininterrompu, où les activités se déroulent en continu et durant lequel les soldats portent l'attirail de combat complet (composé d'un fusil C7 ou d'une carabine C8, de chargeurs, d'un casque, d'une veste pare-éclats et de plaques balistiques) sans le sac à dos. Tous les soldats de l'AC devront continuer de réaliser l'évaluation FORCE combat annuelle des FAC quelles que soient les autres évaluations de la condition physique ou des évaluations de la NIAC, et ce, conformément aux exigences énoncées dans les références suivantes : CANFORGEN 038/13, Lancement de la nouvelle évaluation de la condition physique des FAC; CANFORGEN 052/16 CPM 031/16 291304Z MAR 16, Profil de la condition physique FORCE des FAC; DOAD 5023-2, Programme de conditionnement physique; DOAD 5023-1, Critères minimaux d'efficacité opérationnelle liés à l'universalité du service.
- 1.3.6 À compter du 1<sup>er</sup> octobre 2017, l'évaluation annuelle FORCE combat s'applique aux membres de l'AC suivants :
- 1.3.6.1 Tout membre des FAC affecté en permanence à une unité de l'AC qui reçoit une indemnité de service en campagne (ISC) doit effectuer l'évaluation FORCE combat. Ces membres représentent nos forces de campagne qui sont aptes aux opérations.
- 1.3.6.2 Tout membre des FAC affecté en permanence à un établissement d'entraînement des forces de campagne de l'AC (écoles du Centre d'instruction au combat [CIC], Centre de formation pour le soutien de la paix [CFSP] et centres d'instruction de l'Armée de terre [CIAT]) doit effectuer FORCE combat. Ces militaires font partie du cadre d'instructeurs professionnels de l'AC, qui doit montrer l'exemple.
- 1.3.6.3 Tout membre de l'AC qui participera à une opération planifiée individuellement ou en tant que membre d'une unité formée doit effectuer l'évaluation FORCE combat. Celle-ci repose sur une condition physique opérationnelle qui est essentielle au succès de la mission et à la résilience personnelle.
- 1.3.6.4 Tout membre ou non membre de l'AC à qui la NIAC de FORCE combat

devient applicable en raison d'une affectation ou de l'attribution d'une tâche opérationnelle doit avoir la possibilité d'effectuer le programme d'instruction FORCE combat après s'être présenté à sa nouvelle unité et avant de tenter l'évaluation de la NIAC. Le programme d'entraînement FORCE combat est offert à tous par l'entremise de cphysd.ca; son achèvement ne nécessite généralement aucun équipement ou infrastructure spécialisés.

- 1.3.6.5 Les membres de la Réserve de l'Armée canadienne ne sont pas tenus de réaliser la NIAC de FORCE combat à moins d'être sous contrat de classe B ou C dans un poste pour lequel les paragraphes 8(a) à 8(c) de l'OAC 24-02 les obligeraient à effectuer la NIAC, auquel cas le paragraphe 8(d) s'applique.
- 1.3.6.6 Les membres de l'AC qui font partie d'une organisation statique dans laquelle ils détiennent des responsabilités et des rôles institutionnels et qui ne participent généralement pas à des déploiements (p. ex., les membres du QG N1 et N2) ne sont pas tenus de réaliser l'évaluation FORCE combat.
- 1.3.7 L'évaluation FORCE combat sera considérée comme la NIAC de base de l'AC et devra être exécutée aux niveaux des pelotons, troupes et sections dans l'ensemble de l'AC. Les commandants de section/d'équipe de l'AC doivent devenir des experts dans la direction de l'entraînement et la supervision de l'exécution de FORCE combat.

## 1.4 RÉFÉRENCES

- 1.4.1 Les ordonnances, directives et publications ci-dessous concernent les évaluations de la NIAC de l'AC et le présent manuel d'instructions. Les Directives et ordonnances administratives de la Défense (DOAD) suivantes se trouvent dans le Réseau étendu de la Défense (RED) à l'adresse <http://www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-directives-ordonnances-administratives-defense/index.page>.
  - 1.4.1.1 CANFORGEN 038/13 CEMD 015/13 041728Z Mar 13, Lancement de la nouvelle évaluation de la condition physique des FAC
  - 1.4.1.2 CANFORGEN 052/16 CPM 031/16 291304Z Mar 16, Profil de la condition physique FORCE des FAC
  - 1.4.1.3 CANFORGEN 108/17 Cmdt AC 004/17 291600Z Jun 17, Publication des ordonnances de l'Armée canadienne 24-02
  - 1.4.1.4 DOAD 5023-2 Programme de conditionnement physique.
  - 1.4.1.5 DOAD 5023-1 – Critères minimaux d'efficacité opérationnelle liés à l'universalité du service
  - 1.4.1.6 OAC 24-02, Condition physique dans l'Armée canadienne
  - 1.4.1.7 Programme de sécurité générale du vice-chef d'état-major de la défense, volume 2, chapitre 39
  - 1.4.1.8 Site Web de conditionnement physique de la Défense : CPHYSD.ca ([www.cphysd.ca](http://www.cphysd.ca))

- 1.4.1.9 4500-1 La Stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne (SPIAC), en vigueur le 25 novembre 2015
- 1.4.1.10 MISSION : Prêts, site Web de la SPIAC ([www.fortsfiersprets.ca](http://www.fortsfiersprets.ca)).
- 1.4.1.11 Site Web de la 3PAC (<https://strongproudready.ca/missionready/fr/la-triade-de-la-performance-dans-larmee-canadienne-3pac/>)
- 1.4.1.12 Programme de sécurité générale - Normes de sécurité générale, volume 2, chapitre 39.

## 1.5 EXIGENCES ET RESPONSABILITÉS

- 1.5.1 Tel que l'OAC 24-02 le prévoit, les membres du personnel de l'AC sont tenus de satisfaire à la NIAC.
  - 1.5.1.1 Directeur – Politique et griefs (Carrières militaires) (DPGCM) : Bureau de première responsabilité (BPR) de la politique sur le conditionnement physique énoncée dans la DOAD 5023-2, Programme de conditionnement physique.
  - 1.5.1.2 CDIAC : bureau de première responsabilité pour les programmes de conditionnement physique de l'AC
  - 1.5.1.3 DCP / SBMFC : au nom de l'AC, agit à titre de principale conseillère relativement aux questions portant sur la condition physique des membres des FAC et de l'AC.
  - 1.5.1.4 Gestionnaires du conditionnement physique et des sports (GCPS) (ou l'équivalent) et gestionnaire supérieur des PSP : ont comme responsabilité de répondre aux besoins des commandants (cmdt) en planifiant et en organisant des programmes de conditionnement physique au sein de l'AC. Ils veillent au respect des protocoles décrits dans le programme FORCE.
  - 1.5.1.5 Chaîne de commandement (C de C) : Il revient à la C de C de veiller à ce que tous les membres de l'AC prennent régulièrement part à un programme de conditionnement physique.
  - 1.5.1.6 Commandants (cmdts) : Les cmdts sont responsables des programmes de conditionnement physique exécutés conformément à la politique des FAC et aux directives du commandement.
  - 1.5.1.7 Évaluateurs FORCE combat désignés :

- 1.5.1.7.1 Personnel de conditionnement physique des PSP : relève de leur gestionnaire du conditionnement physique et des sports (GCPS) pour aider et conseiller efficacement le personnel des FAC quant à l'exécution de l'évaluation FORCE combat.
- 1.5.1.7.2 Évaluateurs FORCE combat désignés : Responsables envers leur C de C de l'exécution en bonne et due forme de l'évaluation FORCE combat.
- 1.5.1.8 Fournisseur de soins de santé : est tenu d'informer la C de C des aspects médicaux du conditionnement physique, y compris de la capacité du personnel des FAC de participer à l'évaluation FORCE combat et aux programmes d'entraînement.

DRAFT

## **2 ADMINISTRATION DE L'ÉVALUATION FORCE COMBAT**

### **2.1 61 CALENDRIER D'ÉVALUATION**

2.1.1 Le calendrier d'évaluation et la méthode d'inscription à l'évaluation varient d'une localité à l'autre.

### **2.2 INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ÉVALUATION À L'INTENTION DES MEMBRES DES FAC**

2.2.1 Au moins 48 heures avant l'évaluation FORCE combat, il faut informer le participant qu'il ne doit pas :

2.2.1.1 Faire d'exercices six heures avant l'évaluation;

2.2.1.2 consommer d'alcool au moins six heures avant l'évaluation;

2.2.1.3 manger, fumer, mâcher du tabac ou consommer des stimulants (thé, café, boissons énergisantes, produits pharmaceutiques, etc.) au moins deux heures avant l'évaluation.

2.2.2 L'évaluation des NIAC ne sera pas nécessairement reportée si les participants ne se sont pas conformés aux instructions ci-dessus. Il faut toutefois informer les participants que cela pourrait avoir un effet négatif sur les résultats.

2.2.3 Tenue :

2.2.3.1 Le participant doit porter l'attirail de guerre standard pour la marche avec charge de cinq kilomètres et l'attirail de combat complet pour le circuit FORCE. Ce qui importe le plus, ce n'est pas le poids précis de l'équipement, mais plutôt sa pertinence opérationnelle. Il est normal que le poids varie légèrement en fonction de divers facteurs. Par exemple, les soldats de petite taille ont des bottes plus légères que les soldats de grande taille.

2.2.3.2 Il est possible d'avoir à substituer l'équipement s'il est manquant en tenant compte des indications sur l'usage figurant au paragraphe 2.2.3.1 ci-dessus.

2.2.3.3 L'attirail de combat complet (ACC) pèse environ 25 kg, est porté sur la poitrine et non dans un sac à dos et comporte l'équipement suivant :

Tableau 2-1. Attirail de combat complet devrait être composé des items suivants. La distribution de l'équipement est discrétionnaire (ex. : plus d'eau ou de munition pour les items manquants). Le poids approximatif de l'équipement est inclus dans ce tableau.

Poids approximatif	Matériel
3,0 kg	Équipement DCamC (bottes, pantalons, chemise, etc.)
1,5 kg	Casque
4,7 kg	Fusil C7 ou carabine C8 (avec bandoulière, viseur optique C79 et chargeur)
8,0 kg	Veste pare-éclats (avec plaques de protection balistique avant et arrière)
4,5 kg	Gilet tactique à matériel (avec quatre chargeurs pleins, une baïonnette et deux grenades)
2,3 kg	Masque et étui DNBC
1,0 kg	Gourde de 1 L (remplie)

2.2.3.4 L'attirail de guerre est composé de l'ACC et d'un petit sac à dos, attirail que le soldat devra porter lors de la marche avec charge de 5 kilomètres. Le sac à dos doit peser environ 10 kg, soit un poids correspondant à celui d'une gourde d'eau, de munitions supplémentaires, d'une trousse de premiers soins et d'une trousse d'éléments essentiels à la mission. Le sac à dos ne devrait pas avoir un poids supérieur à 10 kg.

## 2.3 RESPONSABILITÉS DE L'ÉVALUATEUR

2.3.1 L'unité est responsable de l'acquisition et de l'entretien des sacs de sable pour la réalisation du circuit FORCE. Le CDIAC, au nom de l'AC, doit faire tout son possible pour se procurer des trousse FORCE de remplacement et en remettre chaque année aux divisions de l'AC; il se peut toutefois que les équipes locales assument cette responsabilité dans certains cas. Étant donné que cet effort est en appui à la NIAC, l'usage de l'équipement, en fonction de la pertinence opérationnelle, est plus important que son apparence physique.

2.3.2 Personnel local des PSP responsable du conditionnement physique :

2.3.2.1 Les trousse des PSP nécessaires aux activités de conditionnement physique ne devraient pas être utilisées par les unités pour réaliser la NIAC de FORCE combat.

2.3.2.2 Un participant qui ne répond pas aux exigences de la NIAC de FORCE combat doit consulter les PSP et sa chaîne de commandement afin d'obtenir de l'entraînement de soutien conformément au ou aux plans d'entraînement FORCE combat offerts sur CPHYSD.ca ([www.cphysd.ca](http://www.cphysd.ca)).

2.3.2.3 Il est extrêmement important de maintenir un alignement neutre et correct de l'épine dorsale et des genoux pour soulever des charges (voir [Outil 5](#) : Prévention des blessures au dos pour obtenir plus d'information).



## **2.4 CONDITIONS AMBIANTES POUR L'ÉVALUATION**

- 2.4.1 Le froid et la chaleur peuvent aggraver la contrainte physiologique qu'engendrent les activités physiques et peuvent avoir une influence sur la performance des participants à l'évaluation FORCE combat. La recherche fondée sur des données probantes n'a pas encore établi les conditions météorologiques idéales pour l'exécution de l'évaluation FORCE combat de la NIAC. Pour l'instant, il n'est pas conseillé d'effectuer FORCE combat à une température au thermomètre-globe mouillé supérieure à 19 degrés Celsius, conformément à l'interprétation figurant au chapitre 39 du deuxième volume du Programme de sécurité générale du vice-chef d'état-major de la défense.
- 2.4.2 On reconnaît qu'il n'est pas toujours possible d'effectuer l'évaluation FORCE combat dans des conditions météorologiques idéales et que les exercices dont l'intensité est élevée comportent de plus grands risques de coups chaleur (American College of Sports Medicine [ACSM], 2014). Par ailleurs, l'évaluation FORCE combat est différente du TAPC : les soldats portent dorénavant une veste pare-éclats, ce qui prévient la perte de chaleur.

## **2.5 MESURES D'URGENCE**

- 2.5.1 Si l'évaluation FORCE combat est effectuée correctement, les risques encourus par le participant sont minimes. L'AC doit tout de même mettre en place un protocole d'urgence approprié conjointement à des instructions permanentes d'opérations pour chaque emplacement. De plus, l'AC doit s'assurer que :
- 2.5.1.1 Tous les évaluateurs aient suivi un cours réanimation cardiorespiratoire (RCR);
  - 2.5.1.2 Les évaluateurs aient informé tous les participants des mesures de sécurité et d'urgence avant de procéder à l'évaluation FORCE combat;
  - 2.5.1.3 L'emplacement du défibrillateur externe automatisé (DEA) le plus proche est indiqué (si possible).

REMARQUE : Si un incident physique survient, il faut mettre en place les procédures du comité de santé et de sécurité au travail local.

### 3 PRÉPARATION DE L'ÉVALUATION FORCE COMBAT

#### 3.1 MATÉRIEL GÉNÉRAL

3.1.1 Voici les exigences d'équipement minimales par participant pour l'exécution de l'évaluation FORCE combat :

Tableau 3-1. Équipement pour l'évaluation FORCE combat

Quantité	Matériel
1	Surface plane de 25 m de longueur sur 3 m de largeur pour créer une piste d'essai
1	Surface murale solide et plate d'au moins 2 m de largeur sur 2 m de hauteur Doit se situer à 3 m ou à 15 s de distance de la piste d'essai
10	Sacs de sable de 20 kg du programme FORCE si possible, un sac de sable de plus
1	Disque de 10 kg
1	Courroie FORCE
6	Mousquetons
6 Au moins 3	Cônes pour la première piste Cônes pour chaque piste subséquente
1	Chronomètre
1	Ruban à mesurer d'au moins 10 m
	Ruban pour plancher
1	Planché à pince et stylo
1	Formulaire de collecte de données FORCE combat : produit sur place (voir 4.3.7)

#### 3.2 PRÉPARATION DU CENTRE D'ÉVALUATION

3.2.1 Puisque l'évaluation FORCE combat est administrée par l'AC et non par les PSP, on recommande aux unités locales d'être prêtes à utiliser leurs lignes et salles d'exercices militaires comme emplacements possibles pour le circuit de l'évaluation. Si possible, l'AC devrait envisager d'établir des sites d'évaluation communs sur place. De plus, le ratio d'administrateurs et de participants ne doit pas dépasser un administrateur pour deux participants. Si un évaluateur du FORCE combat supervise plus d'un participant, la deuxième personne devra débiter son évaluation avec un délai d'au moins 15 minutes afin de permettre à l'évaluateur d'accompagne et escorte chaque participation

pendant le circuit FORCE Combat.

- 3.2.2 Uniques à l'évaluation FORCE combat, les pistes d'essai sont créées pour le circuit FORCE de l'évaluation. Chaque participant est assigné à une piste droite de 20 mètres de longueur, qui est utilisée pour les courses précipitées sur 20 mètres, les courses-navettes intermittentes avec charge et la traction de sacs de sable. Elle doit se trouver à une distance de 15 secondes de la station Soulever des sacs de sable. Le chemin séparant les deux stations ne doit pas être obstrué par des obstacles ni traverser d'autres pistes.
- 3.2.3 Avant de procéder à l'évaluation FORCE combat, l'évaluateur ou les évaluateurs doivent inspecter l'aire d'évaluation, le matériel et le plancher ou le sol afin d'éliminer tout risque de trébucher ou de glisser, tout obstacle, toute défektivité de matériel, tout recouvrement de plancher inadéquat et tout autre risque en général.
  - 3.2.3.1 Il faut tracer l'itinéraire de la marche de 5 kilomètres et clairement l'indiquer. Il faut veiller tout particulièrement à :
  - 3.2.3.2 Limiter les changements de l'élévation;
  - 3.2.3.3 Sélectionner un itinéraire dont le terrain est régulier et sans danger;
  - 3.2.3.4 S'adapter aux conditions météorologiques/climatiques (p. ex., il faut éviter les chaussées foncées lors de canicule et les terrains meubles lorsqu'il pleut).
- 3.2.4 Lorsqu'il y a un changement qui compromet l'intégrité des sacs de sable, l'évaluateur ou les évaluateurs doivent assurer l'étalonnage de tous les sacs de sable en vérifiant qu'ils pèsent 20 kg; si la différence est supérieure à  $\pm 0,2$  kg, ils doivent en ajuster le poids.

Remarque : Il faut éviter les surfaces en asphalte ou en béton, car elles peuvent abîmer les sacs de sable.

### 3.2.5 Préparation du couloir pour l'évaluation FORCE combat

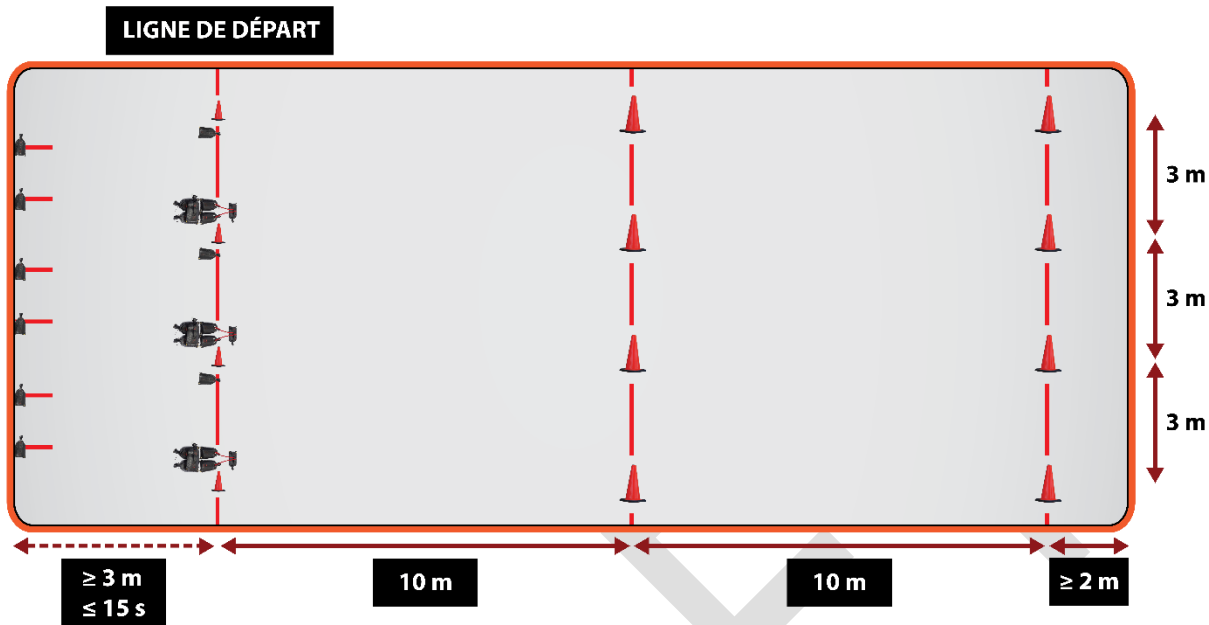


Figure 3-1. Préparation du couloir pour l'évaluation FORCE combat.

3.2.5.1 Mesurer une distance de 20 m sur une surface rigide et plate. Chaque couloir doit être au moins 3 mètres de large. Il faut placer des cônes aux coins de chaque extrémité du couloir et au centre (à 10 mètres de distance). Si possible, le centre (10 mètres) et les extrémités du couloir (20 mètres) doivent être indiqués à l'aide de ruban adhésif. Il faut six cônes pour délimiter le premier couloir d'essai.

3.2.5.2 Il faut ajouter trois cônes pour chaque couloir adjacent suivant.

REMARQUE : Vous pouvez utiliser n'importe quelle couleur de ruban pour créer les lignes à condition qu'elles contrastent bien avec l'arrière-plan.

3.2.5.3 Placez un sac de sable de 20 kg derrière la ligne de départ et à côté des cônes délimitant la bordure du couloir.

3.2.5.4 Vérifier l'attache du sac de sable pour qu'elle ne se desserre pas en cours d'évaluation.

3.2.5.5 Préparez l'assemblage de sacs de sable (voir la Figure 3-2) et placez les sacs dans le couloir de façon à ce que la paire de sacs avant soit alignée avec la ligne de départ et se trouve à côté du cône à l'opposé du sac seul (voir 3.2.5 ci-dessus). Les deux sacs de sable à l'avant sont toujours tirés vers le participant, c'est à dire que les bouts (partie au-dessus des attaches) doivent lui faire face.

- 3.2.5.5.1 Utiliser quatre mousquetons ovales pour joindre par les œillets les quatre sacs de sable à traîner au sol.
- 3.2.5.5.2 Joindre les œillets extérieurs de la première rangée de sacs de sable aux œillets extérieurs des sacs de sable de la deuxième rangée.
- 3.2.5.5.3 Entrecroiser les mousquetons qui joignent les œillets intérieurs de façon à éliminer tout mouvement latéral.
- 3.2.5.5.4 Enfiler la courroie de 3 m dans la poignée du sac de sable qui sera porté pour que chaque extrémité de la courroie mesure 1,54 mètre.
- 3.2.5.5.5 Attacher solidement les courroies aux mousquetons et aux poignées des deux premiers sacs de sable que tireront les participants.



Figure 3-2. Préparation de la traction de sacs de sable.

### 3.2.6 Préparation en vue de l'épreuve « Soulever des sacs de sable »

- 3.2.6.1 Une surface murale plane de 2 mètres sur 2 mètres ainsi qu'une distance minimale de 3 mètres et une distance maximale de 15 secondes de la ligne de départ pour le couloir d'essai de l'évaluation FORCE combat sont nécessaires.
- 3.2.6.2 Tracer une ligne de 1,85 mètre parallèle au sol à l'aide de ruban gommé à 1 mètre de hauteur.
- 3.2.6.3 À une distance de 0,25 mètre de chaque extrémité de la ligne horizontale de 1,83 mètre, tracez deux lignes s'élevant à 1,54 mètre du sol. Prolonger ces lignes parallèlement sur le plancher, sur une distance minimum de 1,0 mètre à partir du mur.

REMARQUE : Vous pouvez utiliser n'importe quelle couleur de ruban pour créer les lignes à condition qu'elles contrastent bien avec l'arrière-plan.

- 3.2.6.4 Vérifier les attaches sur les sacs de sable pour qu'elles ne se desserrent pas en cours d'évaluation.

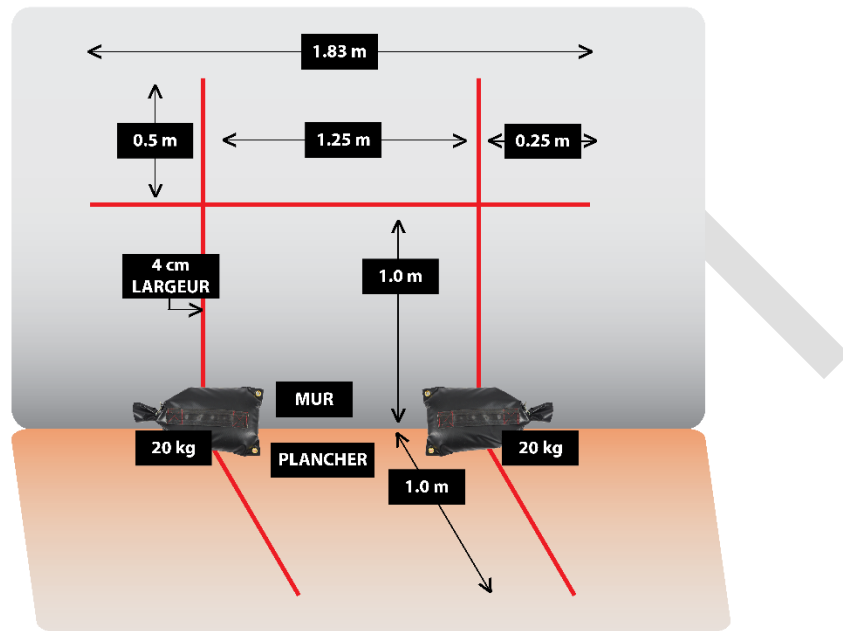


Figure 3-3. Mesures de la station Soulever des sacs de sable.

## 4 MODALITÉS DE L'ÉVALUATION FORCE COMBAT

### 4.1 APERÇU

Habituellement, il s'agit des membres de la section ou de l'équipe qui s'entraînent pour l'évaluation FORCE combat et l'effectuent. Le personnel des PSP peut offrir de l'assistance et son expertise, mais la chaîne de commandement de l'AC est censée être responsable de l'entraînement pour l'évaluation FORCE combat et de son exécution, conformément à la NIAC standard. Une vidéo et un manuel décrivant l'exécution de FORCE combat seront mis à votre disposition sur le site Web de conditionnement physique de la Défense : [cphysd.ca](http://cphysd.ca) ([www.cphysd.ca](http://www.cphysd.ca)).

4.1.1 L'évaluation FORCE combat se déroule comme suit :

- 4.1.1.1 À leur arrivée, les participants seront informés des exigences de FORCE combat.
- 4.1.1.2 Ils seront pesés avec leur équipement DCamC, leurs bottes, leur casque, leur veste pare-éclats, les plaques, leur veste tactique et leur arme – dont le poids total devrait représenter 25 kg de plus que la masse corporelle autodéclarée. Si ce n'est pas le cas, ils doivent augmenter le poids de la veste tactique. Remarque : ce qui importe le plus, ce n'est pas le poids précis de l'équipement, mais plutôt sa pertinence opérationnelle. Il est normal que le poids varie légèrement en fonction de divers facteurs. Par exemple, les soldats de petite taille ont des bottes plus légères que les soldats de grande taille.
- 4.1.1.3 Après la pesée du participant portant l'attirail de combat complet (25 kg), il faut peser le petit sac à dos, dont le poids total (comprenant le poids du sac) doit s'élever à 10 kg.

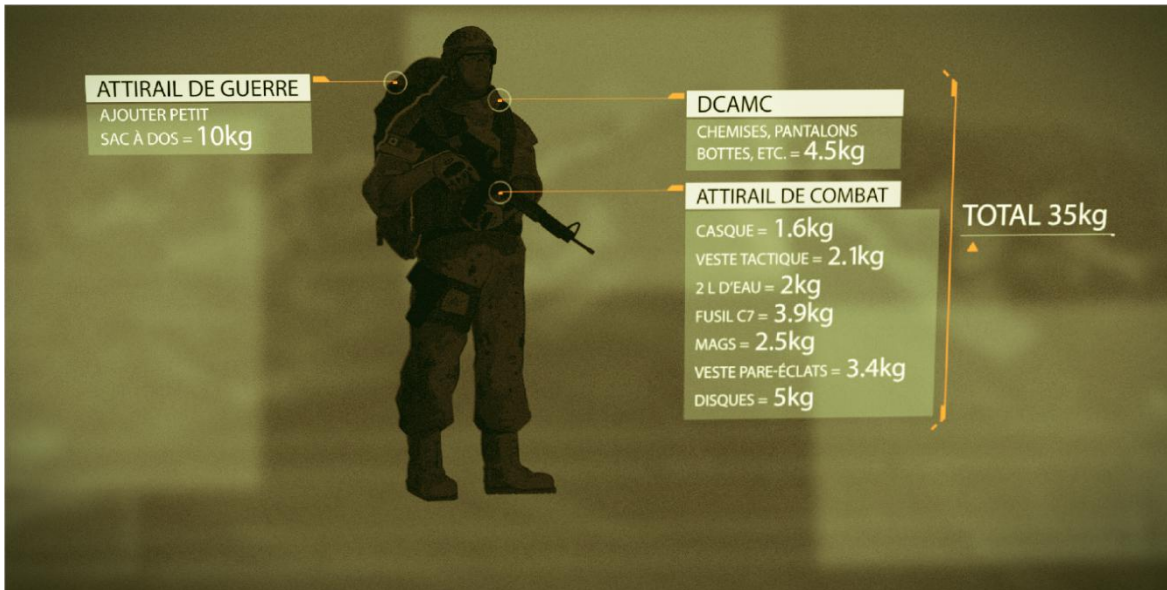


Figure 4-1. Attirail de guerre

- 4.1.1.4 La marche avec charge de 5 kilomètres doit être effectuée en moins de 60 minutes, mais en plus de 50 minutes. Tout l'équipement mentionné au 2.2.3 doit être porté. L'objectif de cet intervalle de temps est d'imposer un rythme de marche réaliste pour éviter que les soldats ne courent, ce qui pourrait entraîner des blessures.
- 4.1.1.5 Immédiatement après la marche avec charge, il y a une pause de cinq minutes durant laquelle les soldats peuvent retirer leur sac à dos.
- 4.1.1.6 À la fin de la pause, les participants doivent effectuer le circuit FORCE standard en portant l'équipement mentionné au paragraphe 2.2.3.



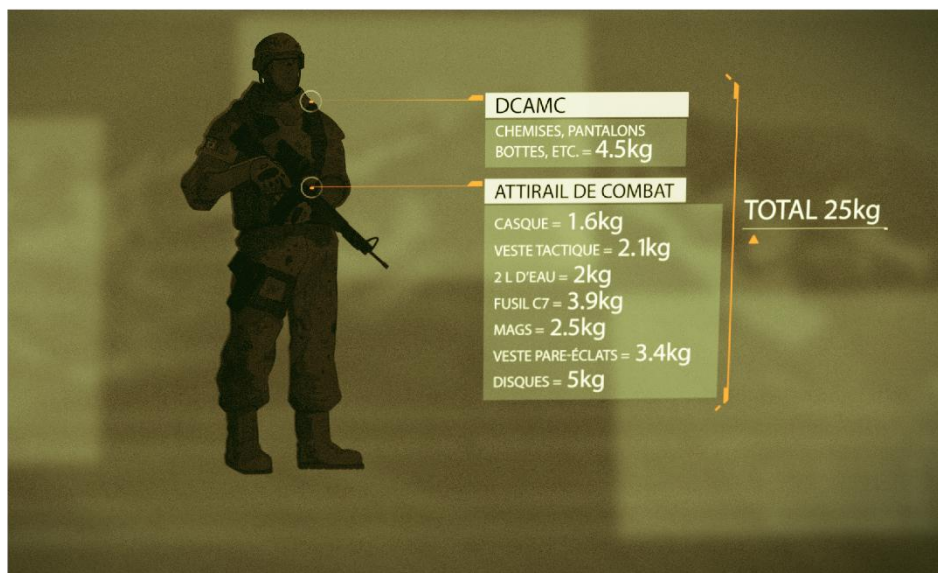


Figure 4-2. Attirail de combat complet (ACC)

4.1.1.7 Le circuit FORCE combat est une évaluation en continu, c'est-à-dire que les quatre tâches qui la composent sont effectuées sans interruption. L'évaluateur commence le chronomètre au début des courses précipitées sur 20 mètres et l'arrête une fois la traction de sacs de sable terminée. Le circuit doit s'effectuer dans l'ordre suivant : courses précipitées sur 20 mètres, soulever des sacs de sable, courses-navettes intermittentes avec charge, et traction de sacs de sable. Le soldat doit tenir son arme durant les courses précipitées sur 20 mètres et la porter en bandoulière pour les autres épreuves.

4.1.1.7.1 L'objectif est d'effectuer le circuit FORCE combat. Les épreuves individuelles du circuit ne sont pas chronométrées et il n'y a aucune interruption entre chacune d'entre elles.

Tableau 4-1. Ordre des épreuves de l'évaluation FORCE combat

Épreuve	Norme	Tenue
Marche avec charge sur 5 km	de 50 à 60 minutes	attirail de guerre (35 kg) comme énoncé au paragraphe 2.2.3.4 et à la Figure 4-1
Période obligatoire de repos	5 minutes	attirail de combat complet (25 kg) comme énoncé au paragraphe 2.2.3.3 (Tableau 2-1) and Figure 4-2
Circuit FORCE : Course précipitée sur 20 m Course précipitée sur 20 m Soulever des sacs de sable Traction de sacs de sable	Exécution 15 minutes ou moins	attirail de combat complet (25 kg) comme énoncé au paragraphe 2.2.3.3 (Tableau 2-1) and Figure 4-2

- 4.1.2 Tous les membres des équipes de l'AC doivent être physiquement aptes au service militaire et effectuer le programme d'instruction FORCE combat avant de passer l'évaluation FORCE combat pour la première fois.

## 4.2 SÉANCE D'INFORMATION

- 4.2.1 Avant l'échauffement et les mouvements préparatoires, l'évaluateur ou les évaluateurs FORCE combat décrira clairement chaque épreuve en lisant le texte fourni (voir la section 5). L'évaluateur FORCE fournit également un aperçu du parcours de 5 km, précise la technique idéale, souligne l'obligation de se reposer pendant cinq minutes, décrit le plan d'action en cas d'urgence (PAU) et donne la possibilité aux participants de poser des questions au sujet de l'évaluation.

- 4.2.2 Pendant que ces explications sont fournies, un assistant (si disponible) fera la démonstration de chaque épreuve décrite dans les textes de présentation. L'assistant qui fait la démonstration des différentes tâches à accomplir doit être physiquement en mesure de faire la démonstration du protocole de chaque élément de l'évaluation et doit :

- 4.2.2.1 Maintenir un alignement neutre et correct de l'épine dorsale et des genoux durant les mouvements (voir l'[Outil 5](#) : Prévention des blessures au dos pour obtenir plus de renseignements);

- 4.2.2.2 Accomplir la tâche à une vitesse appropriée afin de clairement démontrer le protocole;

- 4.2.2.3 Démontrer différentes positions isométriques pour bien illustrer le protocole.

- 4.2.3 La démonstration doit inclure au minimum les éléments suivants :

- 4.2.3.1 Courses précipitées sur 20 m sur une distance de 40 mètres;

- 4.2.3.2 Soulever des sacs de sable 4 fois;
- 4.2.3.3 Course-navette intermittente avec charge 1 fois;
- 4.2.3.4 Traction de sacs de sable sur 10 m.

### 4.3 MODALITÉS D'ÉVALUATION

#### 4.3.1 Marche avec charge sur 5 km :

- 4.3.1.1 Le participant doit effectuer une marche avec charge de 5 kilomètres en suivant un itinéraire préétabli et clairement indiqué. Cet itinéraire doit limiter les changements d'élévation et le terrain doit être régulier et sans danger.
- 4.3.1.2 Il doit effectuer cette épreuve en portant son attirail de guerre, comme énoncé au paragraphe 2.2.3.4, et la terminer entre 50 à 60 minutes.
- 4.3.1.3 Il doit porter l'arme plus bas pour toute la durée de la marche avec charge et des courses précipitées sur 20 mètres. Il doit porter l'arme en bandoulière pour les autres épreuves.
- 4.3.1.4 Il ne peut pas avoir d'appareils de musique lors de l'évaluation (p. ex., lecteur MP3, casque d'écoute et écouteurs, haut-parleur portable).
- 4.3.1.5 Le participant doit porter son casque en tout temps au cours de l'évaluation FORCE combat. Lors de la pause de 5 minutes, il peut l'enlever pour se rafraîchir.

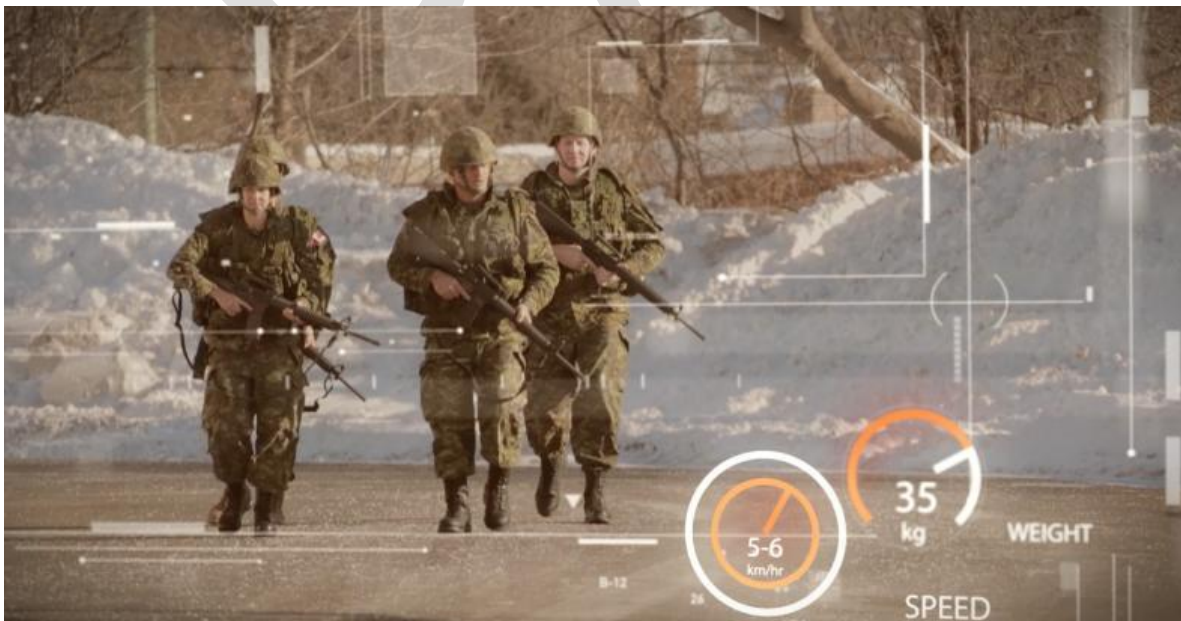


Figure 4-3. Démonstration de la marche avec charge

4.3.2 Pause obligatoire :

4.3.2.1 Après la marche avec charge, l'évaluateur démarre la minuterie pour la pause de cinq minutes. Les participants doivent retirer leur sac à dos de 10 kg et se reposer/récupérer des forces avant de se préparer aux courses précipitées sur 20 mètres.

4.3.2.2 Pendant ce temps, ils devraient boire de l'eau pour se réhydrater.

4.3.2.3 L'évaluateur doit ensuite informer les participants que la pause est terminée et les inviter à se diriger vers la piste de 20 mètres en leur laissant assez de temps pour se rendre à la ligne de départ.

4.3.3 Protocole – Course précipitée sur 20 m :

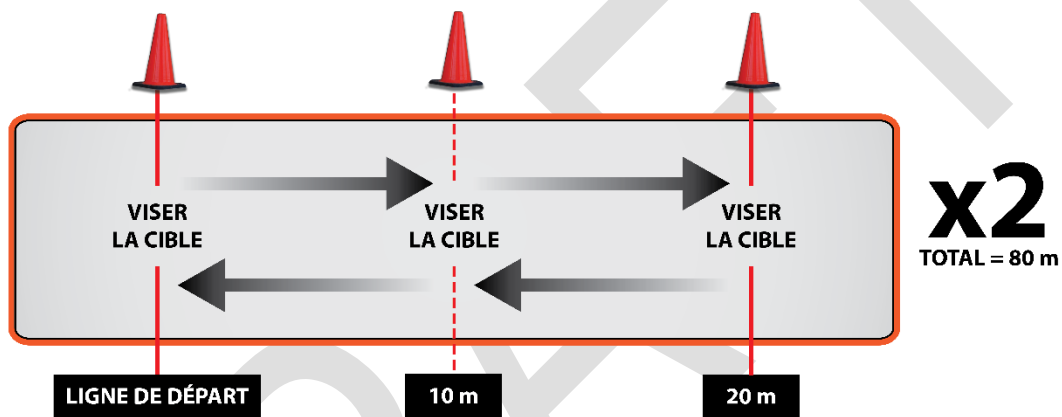


Figure 4-4. Distances – Course précipitée sur 20 m

4.3.3.1 Le participant commence l'épreuve couché à plat ventre au sol derrière la ligne de départ, épaules et mains derrière la ligne, à l'une des extrémités du parcours de 20 m. Le participant doit pointer son fusil C7 ou sa carabine C8 en direction de la cible.



Figure 4-5. Démonstration de la position couchée pour les courses précipitées sur 20 mètres

- 4.3.3.2 Lorsque l'évaluateur et le participant sont prêts, l'évaluateur lance un compte à rebours de trois secondes en comptant à voix haute « 3, 2, 1, allez-y ». Au signal « allez-y », l'évaluateur commence le chronomètre pendant que le participant se met debout et se dirige vers la ligne de 10 mètres avec son fusil C7 ou sa carabine C8 en position basse.



Figure 4-6. Démonstration de la position basse pour les courses précipitées sur 20 mètres

- 4.3.3.3 À la ligne de 10 m, le participant touche la ligne ou la dépasse du pied.
- 4.3.3.4 Le participant se couche au sol, perpendiculaire à la ligne, épaules sur ou derrière la ligne, poitrine au sol et mains sur son fusil C7 ou sa carabine C8.
- 4.3.3.5 Une fois en position couchée et perpendiculaire à la ligne, le participant est invité à pointer son fusil C7 ou sa carabine C8 en direction de la cible (facultatif).
- 4.3.3.6 Le participant doit ensuite se mettre debout et parcourir 10 mètres de plus sur la piste avec son arme en position basse. À la ligne de 20 m, le participant touche la ligne ou la dépasse du pied.
- 4.3.3.7 Le participant se couche au sol, perpendiculaire à la ligne, épaules sur ou derrière la ligne, poitrine au sol et mains sur son fusil C7 ou sa carabine C8.
- 4.3.3.8 Une fois en position couchée et perpendiculaire à la ligne, le participant est invité à pointer son fusil C7 ou sa carabine C8 en direction de la cible



(facultatif).

4.3.3.9 Le participant se relève, pivote retourne à la ligne de 10 m. Il doit ensuite répéter les étapes 4.3.3.3 à 4.3.3.8 à quatre reprises jusqu'à ce qu'il ait parcouru une distance de 4 x 20 mètres (80 mètres).

4.3.3.10 Lorsque le participant met le pied sur la ligne de 20 mètres ou la traverse après avoir parcouru 80 mètres, il doit placer son arme en bandoulière et se diriger aussi vite que possible à la station Soulever des sacs de sable du circuit.

4.3.4 Protocole – Soulever des sacs de sable :

4.3.4.1 À son arrivée à la station, le participant doit mettre son arme en bandoulière, faire face au mur de manière à chevaucher la ligne sur le sol, puis prendre le premier sac de sable à deux mains et le lever jusqu'à ce que le centre du sac de sable touche le point d'intersection des lignes au mur à un mètre ou plus haut. Si le sac de sable n'est pas en position horizontale lorsqu'il touche le mur, le dessous du sac doit dépasser la ligne horizontale à 1 mètre du sol.

4.3.4.1.1 Le participant peut soulever le sac de sable en agrippant la partie au-dessus de l'attache.

4.3.4.1.2 Le participant peut soulever le sac de sable en agrippant les courroies ou les œillets de métal.



Figure 4-7. Démonstration de l'épreuve Soulever des sacs de sable

4.3.4.2 Une fois que le participant a fait toucher le centre du sac de sable au point d'intersection des lignes au mur ou plus haut, il peut laisser tomber le sac sur le sol.

- 4.3.4.3 Le participant se déplace ensuite latéralement et chevauche l'autre ligne au sol.
  - 4.3.4.4 Le participant soulève le deuxième sac de sable, fait toucher le centre du sac de sable au point d'intersection des lignes au mur ou plus haut, puis laisse tomber le sac au sol avant de se déplacer de nouveau latéralement pour se replacer devant le premier sac de sable.
  - 4.3.4.5 Il doit tenir le sac de sable lorsqu'il est amené au mur. Le participant ne peut pas jeter le sac de sable contre le mur. Le participant peut déposer le sac de sable au sol pour se reposer, au besoin. Cependant, on continuera de chronométrer l'épreuve.
  - 4.3.4.6 Le participant doit lever le sac de sable à 30 reprises avant de se diriger vers la station de courses-navettes intermittentes avec charge. Les levées non conformes ne sont pas comptabilisées et le participant doit compter le nombre de répétitions.
  - 4.3.4.7 Après avoir levé correctement le sac de sable à 30 reprises, le participant doit se diriger vers la piste de 20 mètres pour effectuer les courses-navettes intermittentes avec charge.
- 4.3.5 Protocole – Courses-navettes intermittentes avec charge :
- 4.3.5.1 À son arrivée à la ligne de départ, le participant doit prendre le sac de sable, l'arme en bandoulière, et parcourir la piste de 20 mètres en marchant (il faut qu'un pied soit en contact avec le sol en tout temps).



Figure 4-8. Démonstration 1 – Courses-navettes intermittentes avec charge

- 4.3.5.2 Il doit ensuite faire le tour du cône au bout de la piste et retourner à la ligne de départ.
- 4.3.5.3 Le participant doit toucher du pied ou traverser la ligne de départ avant de laisser tomber le sac de sable derrière la ligne, à l'extérieur du couloir d'évaluation de 20 m.





Figure 4-9. Démonstration 2 – Courses-navettes intermittentes avec charge

- 4.3.5.4 Si le participant ne place pas au moins un pied sur ou derrière la ligne de départ, il doit immédiatement y retourner pour la toucher ou la franchir avant de poursuivre. Si le participant laisse tomber le sac de sable à l'intérieur de la zone de 20 m, il doit immédiatement le ramasser et le placer derrière la ligne de départ. Il est important de se conformer à ces règles pour satisfaire au protocole.
- 4.3.5.5 Le participant ne doit pas lancer le sac de sable.
- 4.3.5.6 Une fois que le participant a laissé tomber le sac de sable au-delà de la ligne de départ, il doit se rendre sans charge jusqu'à l'extrémité opposée du parcours de 20 mètres et retourner à la ligne de départ.
- 4.3.5.7 Le participant procède en alternance à des déplacements avec charge et des déplacements sans charge cinq fois (chaque trajet se compose d'un déplacement avec charge et d'un déplacement à vide) et la distance totale du trajet est de 400 mètres.
- 4.3.5.8 Le participant peut déposer le sac de sable au sol pour se reposer, au besoin. Cependant, on continuera de chronométrer l'épreuve.
- 4.3.5.9 Le participant peut porter le sac de sable en utilisant toute technique sûre, et peut notamment utiliser les courroies ou porter le sac de sable par le bout.

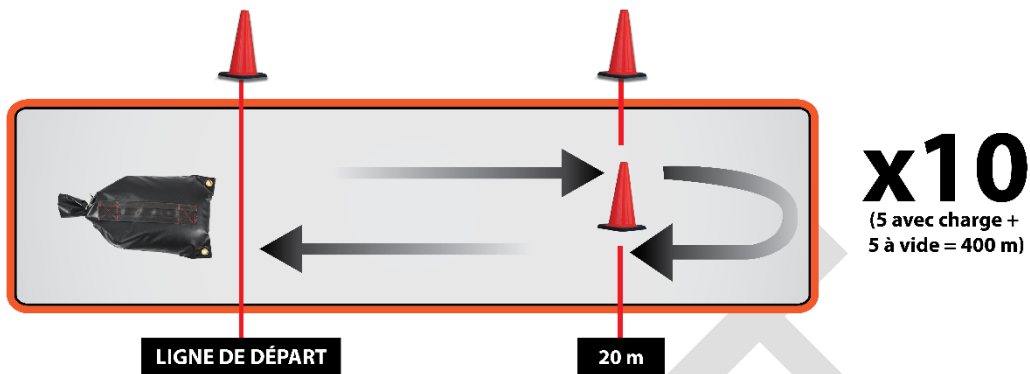


Figure 4-10. Distances – Courses-navettes intermittentes avec charge

4.3.5.10 Il peut courir ou dépasser **UNIQUEMENT** pendant les déplacements à vide.

4.3.5.11 Après avoir parcouru la distance de 400 mètres pour la course-navette intermittente, le participant doit toucher la ligne de départ de la piste avec son pied, puis prendre le sac de sable à transporter pour l'épreuve de traction.

4.3.6 Protocole – Traction de sacs de sable :

4.3.6.1 Le participant met son arme en bandoulière et porte le sac de sable dans ses bras en utilisant la technique du berceau (c'est-à-dire en plaçant les mains en dessous du sac et en enlaçant ou en croisant les doigts) et ajuste le sac de sable dans ses bras pour s'assurer que les courroies du sac de sable pointent vers le bas. Puis, il recule jusqu'à ce que les courroies soient tendues.



Figure 4-11. Démonstration 1 – Traction de sacs de sable

- 4.3.6.2 Le participant doit ensuite tirer les sacs de sable sans s'arrêter jusqu'à ce qu'il parcoure une distance de 20 mètres.
- 4.3.6.3 S'il tombe ou s'il échappe le sac de sable avant de parcourir la distance de 20 mètres, il doit reprendre sa posture initiale (voir le paragraphe 4.3.6.1) et poursuivre l'épreuve à partir de son emplacement.
- 4.3.6.4 Lorsque les sacs de sable de la première rangée traversent la ligne d'arrivée, l'évaluateur dit « OK » et arrête le chronomètre.



Figure 4-12. Démonstration 2 – Traction de sacs de sable

- 4.3.7 Consigner les résultats et en faire rapport :
  - 4.3.7.1 Les évaluateurs sont chargés de consigner les résultats (temps en minutes et en secondes) obtenus par le participant à la marche avec charge de 5 kilomètres et au circuit FORCE.
  - 4.3.7.2 Si le participant n'est pas en mesure de commencer le circuit FORCE parce qu'il n'a pas terminé la marche avec charge entre 50 et 60 minutes ou qu'il a abandonné l'évaluation durant la pause de cinq minutes, l'évaluateur doit indiquer « NC » pour « non commencé ».
  - 4.3.7.3 Si le participant a commencé le circuit FORCE, mais qu'il n'est pas capable de le terminer pour une raison quelconque, l'évaluateur doit consigner les résultats au moment auquel le participant a abandonné l'épreuve et indiquer « NT » pour « non terminé ».

- 4.3.7.4 Les résultats sont consignés par les unités au moyen d'un formulaire produit sur place et soumis au Système de gestion des ressources humaines (SGRH) ou dans Monitor Mass (Gestion SSAM) pour mettre à jour le statut de la NIAC du militaire. Cette responsabilité incombe au personnel d'instruction de l'unité.
- 4.3.7.5 Un outil de rapport pour la collecte de données doit être utilisé pour consigner le personnel apte aux opérations conformément à la NIAC, l'instruction réalisée et les préoccupations relatives à l'équipement. L'âge, le sexe, le service, le groupe professionnel et les résultats aux épreuves doivent figurer sur les formulaires de collecte de données de l'unité et dans les renseignements personnels consignés. Les données recueillies seront soumises à certaines exigences pour pouvoir être validées.

DRAFT

## 5 TEXTES DE PRÉSENTATION DE L'ÉVALUATION FORCE COMBAT

### 5.1 BIENVENUE

5.1.1 L'évaluateur doit accueillir le participant comme suit :

- 5.1.1.1 Bienvenue à votre évaluation FORCE combat. Cette évaluation annuelle de la condition physique est un objectif de la NIAC et remplace la marche avec charge.
- 5.1.1.2 Au cours de l'épreuve, un véhicule de sécurité fermera la marche derrière le dernier participant. Si vous rencontrez un problème, vous devez vous mettre à droite de la chaussée et retirer votre sac à dos. Si une urgence survient lors des épreuves du circuit FORCE, il faut évacuer de façon sécuritaire l'établissement en utilisant la sortie la plus proche.
- 5.1.1.3 Si vous avez des blessures, veuillez en informer un évaluateur avant d'entreprendre l'évaluation FORCE.
- 5.1.1.4 S'il est nécessaire pour vous de vous rendre aux toilettes durant l'évaluation, veuillez en informer un évaluateur.
- 5.1.1.5 L'évaluation FORCE combat se divise en trois sections principales.
- 5.1.1.6 Dans la première, vous devez réaliser une marche avec charge de 5 kilomètres en moins de 60 minutes, mais en plus de 50 minutes, et ce, avec votre attirail de guerre. L'objectif de cet intervalle de temps est d'imposer un rythme de marche réaliste pour vous éviter de courir, ce qui pourrait entraîner des blessures. Dans le cadre de FORCE combat, l'attirail de guerre est composé de l'attirail de combat complet et d'un petit sac à dos pesant environ 10 kg, soit le poids d'une gourde d'eau, de munitions supplémentaires, d'une trousse de premiers soins et d'une trousse d'éléments essentiels à la mission. L'attirail de combat complet sera décrit dans un instant. Vous devez tenir votre arme en position basse pour toute la durée de la marche. Vous avez le droit de boire de l'eau à votre guise.
- 5.1.1.7 Immédiatement après la marche avec charge, il y a une pause de cinq minutes durant laquelle vous pouvez retirer votre sac à dos. Vous êtes encouragés à boire de l'eau durant cette période. Vous pouvez enlever votre casque pour vous rafraîchir.
- 5.1.1.8 Dès la fin de la pause, vous devez effectuer le circuit FORCE sans interruption en portant votre attirail de combat complet de 25 kg.
- 5.1.1.9 Le circuit est une évaluation en continu et chronométrée. L'évaluateur commence le chronomètre au début des courses précipitées sur 20 mètres et l'arrête une fois la traction de sacs de sable terminée. Le circuit doit s'effectuer dans l'ordre suivant : courses précipitées sur 20 m, soulever des sacs de sable, courses-navettes intermittentes avec charge, et traction de sacs de

sable. Vous devez tenir votre arme en position basse durant les courses précipitées sur 20 mètres et la garder en bandoulière pour le reste du circuit.

5.1.1.10 L'objectif est d'effectuer le circuit FORCE combat sans interruption et de prendre au maximum 15 secondes pour vous rendre d'une station à l'autre. Vous avez 15 minutes pour effectuer toutes les épreuves, mais elles ne sont pas chronométrées individuellement, contrairement à l'évaluation FORCE.

5.1.1.11 L'attirail de combat complet pèse environ 25 kg et peut comprendre l'équipement suivant :

- Équipement DCamC (bottes, pantalons, chemise, etc.);
- Casque;
- Fusil C7 ou carabine C8, bandoulière, viseur optique C79 et chargeur;
- Veste pare-éclats avec plaques balistiques avant et arrière;
- Gilet tactique à matériel avec quatre chargeurs pleins, une baïonnette et deux grenades;
- Masque et étui DNBC;
- Gourde de 1 L (remplie).

5.1.1.12 Il est possible d'avoir à substituer l'équipement s'il est manquant en tenant compte de l'usage opérationnel.

5.1.1.13 Avant de commencer la marche avec charge de 5 km, nous vous pèserons avec votre attirail de combat complet. Au besoin, nous ajusterons votre charge en fonction de votre poids autodéclaré pour qu'elle respecte l'exigence de 25 kg.

5.1.1.14 Nous ajouterons ensuite votre sac à dos et ajusterons son poids à 10 kg.

## **5.2 MARCHÉ AVEC CHARGE SUR 5 KM**

5.2.1 L'évaluateur doit décrire la marche avec charge au participant comme suit :

5.2.1.1 Vous devez effectuer une marche avec charge de 5 kilomètres entre 50 et 60 minutes en portant votre attirail de guerre et en suivant un itinéraire préétabli et clairement indiqué. Cet itinéraire a été sélectionné en fonction du terrain, qui est régulier et sans danger.

5.2.1.2 Vous devez tenir votre arme en position basse.

5.2.1.3 Il est interdit de porter un casque d'écoute ou des écouteurs lors de l'évaluation FORCE combat.

5.2.1.4 Lors de la pause de 5 minutes, vous pouvez enlever votre casque pour vous rafraîchir.

### 5.3 COURSES PRÉCIPITÉES SUR 20 M

- 5.3.1 L'évaluateur doit décrire l'épreuve de courses précipitées sur 20 mètres au participant comme suit :
- 5.3.1.1 Vous devez parcourir une distance de 80 mètres avec votre arme en position basse.
  - 5.3.1.2 Vous avez le droit de courir et de dépasser d'autres participants dans cette épreuve.
  - 5.3.1.3 Vous commencez l'épreuve couché à plat ventre au sol, à la ligne de départ du parcours de 20 m. Vous faites face à la direction opposée, épaules et mains derrière la ligne de départ. Vous devez pointer votre fusil C7 ou votre carabine C8 en direction de la cible.
  - 5.3.1.4 Lorsque vous et votre évaluateur êtes prêts, il lance un compte à rebours de trois secondes en comptant à voix haute « 3, 2, 1, allez-y ». Au signal « allez-y », l'évaluateur commence le chronomètre pendant que vous vous mettez debout et vous vous dirigez vers la ligne de 10 mètres avec votre fusil C7 ou carabine C8 en position basse.
  - 5.3.1.5 À la ligne de 10 m, vous touchez la ligne ou la dépassez du pied.
  - 5.3.1.6 Vous vous couchez au sol, perpendiculaire à la ligne, mains et épaules sur ou derrière la ligne, poitrine au sol.
  - 5.3.1.7 Une fois en position couchée et perpendiculaire à la ligne, pointez votre arme en direction de la cible (facultatif).
  - 5.3.1.8 Relevez-vous, puis déplacez-vous sur une distance de 10 mètres jusqu'à la ligne de 20 mètres. À la ligne de 20 mètres, vous touchez la ligne ou la dépassez du pied.
  - 5.3.1.9 Vous vous couchez au sol, perpendiculaire à la ligne, mains et épaules derrière la ligne, poitrine au sol, mains vers l'avant sur ou derrière la ligne.
  - 5.3.1.10 Une fois en position couchée et perpendiculaire à la ligne, pointez votre arme en direction de la cible (facultatif).
  - 5.3.1.11 Vous vous relevez, pivotez et retournez à la ligne de 10 mètres. Vous devez répéter cette séquence jusqu'à ce que vous ayez parcouru une distance de 80 mètres, soit deux aller-retour.
  - 5.3.1.12 Lorsque vous mettez le pied sur la ligne de 20 mètres ou la traversez après avoir parcouru 80 mètres, vous devez mettre votre arme en bandoulière et vous diriger aussi vite que possible à la station Soulever des sacs de sable du circuit.

## **5.4 SOULEVER DES SACS DE SABLE**

5.4.1 L'évaluateur doit décrire l'épreuve Soulever des sacs de sable au participant comme suit :

- 5.4.1.1 En arrivant à la station, vous devez mettre votre arme en bandoulière et faire face au mur de manière à chevaucher la ligne sur le sol . Vous saisissez le premier sac de sable à deux mains et le soulevez jusqu'à ce qu'il touche la ligne à mi-hauteur sur ou au dessus du point d'intersection des lignes à un mètre du plancher. Si le sac de sable n'est pas en position horizontale lorsqu'il touche le mur, le dessous du sac doit dépasser la ligne horizontale à 1 mètre du sol. Vous pouvez soulever le sac de sable en agrippant la partie au-dessus de l'attache, mais pas les courroies ou les œillets de métal.
- 5.4.1.2 Une fois que vous faites toucher le centre du sac de sable au point d'intersection des lignes au mur ou plus haut, vous pouvez laisser tomber le sac de sable sur le sol.
- 5.4.1.3 Vous vous déplacez ensuite latéralement et chevauchez l'autre ligne au sol.
- 5.4.1.4 Vous soulevez le deuxième sac de sable, faites toucher le centre du sac de sable au point d'intersection des lignes au mur ou plus haut, puis laissez tomber le sac sur le sol avant de vous déplacer de nouveau latéralement pour vous replacer devant le premier sac de sable.
- 5.4.1.5 Vous devez tenir le sac de sable lorsqu'il est amené au mur. Vous ne pouvez pas jeter le sac de sable contre le mur.
- 5.4.1.6 Vous devez lever correctement le sac de sable à 30 reprises avant de vous diriger vers la station de courses-navettes intermittentes avec charge. Les levées non conformes ne sont pas comptabilisées et l'évaluateur compte le nombre de répétitions effectuées correctement.
- 5.4.1.7 Après avoir levé correctement le sac de sable à 30 reprises, vous devez vous diriger vers la station de courses-navettes intermittentes avec charge.
- 5.4.1.8 Vous devez réaliser cette épreuve avec votre arme en bandoulière.

## **5.5 COURSES-NAVETTES INTERMITTENTES AVEC CHARGE**

5.5.1 L'évaluateur doit décrire la course-navette intermittente au participant comme suit :

- 5.5.1.1 Vous devez parcourir une distance de 400 mètres avec votre arme en bandoulière. Sur les dix aller-retour à faire, vous devez en faire cinq en portant le sac de sable et cinq sans le porter.
- 5.5.1.2 Pour commencer, vous pouvez soulever et porter le sac de sable en utilisant toute technique sûre, et pouvez notamment utiliser les courroies ou le bout.
- 5.5.1.3 Vous devez marcher lorsque vous portez la charge. Il faut donc qu'un pied soit en contact avec le sol en tout temps. Vous devez toucher du pied ou traverser



la ligne de départ avant de laisser tomber le sac de sable derrière la ligne (à l'extérieur de la zone de 20 m).

- 5.5.1.4 Vous devez tenir le sac de sable lorsqu'il est amené au mur.
- 5.5.1.5 Une fois que vous avez laissé tomber le sac de sable au-delà de la ligne de départ, vous devez vous déplacer à vide jusqu'à l'extrémité opposée du parcours de 20 mètres, contourner le cône et retourner à la ligne de départ.
- 5.5.1.6 Vous pouvez courir ou dépasser **UNIQUEMENT** pendant les déplacements à vide.
- 5.5.1.7 Vous pouvez déposer le sac de sable au sol pour vous reposer, au besoin. Cependant, on continuera de chronométrer l'épreuve.
- 5.5.1.8 Dirigez-vous vers la station de traction de sacs de sable après avoir touché la ligne d'arrivée avec votre pied ou après l'avoir traversée.
- 5.5.1.9 Vous devez réaliser cette épreuve avec votre arme en bandoulière.

## **5.6 TRACTION DE SACS DE SABLE**

- 5.6.1 L'évaluateur doit décrire la traction de sacs de sable au participant comme suit :
  - 5.6.1.1 Votre arme toujours en bandoulière, vous soulevez et portez le sac de sable en utilisant la technique du berceau (c'est-à-dire en plaçant les mains en dessous du sac et en enlaçant ou en croisant les doigts) et ajustez le sac de sable pour vous assurer que les courroies du sac de sable pointent vers le bas. Puis, vous reculez jusqu'à ce que les courroies soient tendues.
  - 5.6.1.2 Vous ne pouvez pas utiliser les poignées ou courroies du sac de sable pour traîner les sacs de sable.
  - 5.6.1.3 Vous devez vous déplacer vers l'arrière en traînant les sacs de sable jusqu'à l'autre extrémité du parcours de 20 mètres. Lorsque les sacs de sable de la première rangée traversent la ligne d'arrivée, le chronomètre est arrêté et le résultat est consigné.

## 6 OUTILS

### 6.1 OUTIL 1 – PROCEDURE DE REMPLISSAGE DES SACS DE SABLE

**REMARQUE:** Comme recommandé par la médecine préventive, s'il vous plaît éviter l'utilisation de sable contenant de la silice (dioxyde de silicium). Le Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT) classe la silice dans la catégorie D2A - Très toxique (Cancérogénicité). Les risques pour la santé associés à ce produit comprennent le cancer par inhalation chronique, irritation des voies respiratoires, dommages aux poumons par inhalation prolongée ou répétée et irritation des yeux.

Veuillez-vous assurer que le sable que vous achetez et que vous utilisez pour remplir les sacs de sable est du sable «de terrain de jeu» et exempt de silice. Demander une fiche de données de sécurité (FDS) ou le système général harmonisé (SGH).

Nous vous recommandons de prendre le temps de vous informer ainsi que votre personnel sur les implications de la silice en utilisant les liens suivants:

À-propos de la silice:

[http://www.cchst.ca/oshanswers/chemicals/chem\\_profiles/quartz\\_silica.html](http://www.cchst.ca/oshanswers/chemicals/chem_profiles/quartz_silica.html)

SIMDUT 2015 – Fiche de donnée de sécurité:

[http://www.cchst.ca/oshanswers/chemicals/whmis\\_ghs/sds.html](http://www.cchst.ca/oshanswers/chemicals/whmis_ghs/sds.html)

Système général harmonisé (SGH): <http://www.cchst.ca/oshanswers/chemicals/ghs.html>

Si vous avez des inquiétudes ou des questions sur ce sujet, contactez votre bureau de Médecine préventive de votre Base/Escadre.

Compléter les étapes suivantes afin de remplir correctement les sacs de sable FORCE combat:

1. Insérer la pochette de plastique intérieure dans la house noire extérieure
2. Verser 20 kg de sable dans la pochette de plastique intérieure.
3. Peser le sac en utilisant une balance médicale étalonnée. Le sac doit peser 20 kg à 0.2 kg près.
4. Retirer l'air du sac de plastique intérieur.
5. Tordre le haut du sac et le sceller avec du ruban adhésive.
6. Passer la corde dans les œillets de la house et la nouer fermement.



## 6.2 OUTIL 2 – ÉTALONNAGE DE LA SURFACE POUR LA TRACTION DE SACS DE SABLE

### Traction de sacs de sables sur 20 m

1. Cette composante de l'évaluation FORCE présente un rapport prévisionnel direct avec la tâche opérationnelle commune consistant à extraire un blessé d'un véhicule. Les normes de rendement sont fondées sur ce rapport prévisionnel et se traduisent par l'extraction d'un militaire d'un poids moyen en toute sécurité.

### Recherche

2. La traction de quatre sacs de sable sur le tapis de mousse nécessite une force minimale de 330N (33,6 kg / 75 lb) et correspond à la norme de rendement liée à la tâche « Effectuer une extraction d'un véhicule d'un blessé » pesant 86 kg (~190 lb). On a essayé différentes configurations de sacs de sable afin de s'assurer qu'on peut maintenir 330N sur la plupart des surfaces intérieures d'évaluation les plus répandues.

### Recouvrements de plancher admissibles

3. Pour l'évaluation FORCE, le recouvrement de plancher doit être propre, sec, dur, plat, lisse et uniforme sur une étendue de 25 m. Les revêtements de sol en bois franc, en vinyle, les planchers en béton poli, les tapis en vinyle rigides et les pistes caoutchoutées ont tous été mis à l'épreuve et acceptés avec de légères modifications de charge afin d'assurer l'uniformité de la force de traction.

### Modifications

4. Il peut être nécessaire d'ajouter une charge pour obtenir la force de traction voulue. Étant donné que la force nécessaire pour déplacer les sacs de sable est de beaucoup inférieure à la charge ajoutée, l'ajout de sacs de sable pleins et/ou de disques de type «Olympic » de 10 kg devrait être suffisant pour tous les recouvrements de plancher admissibles.

### Recouvrements de plancher à éviter

5. Les tapis, le béton non poli, l'asphalte, la pelouse et les tuiles céramiques n'ont pas été acceptés parce que la force varie trop ou endommage considérablement les sacs de sable.
6. D'autres possibilités sont examinées et toute suggestion sera étudiée.

### Autres variables

7. En plus de choisir un recouvrement de plancher adéquat pour l'évaluation, les évaluateurs doivent connaître les autres facteurs qui pourraient grandement influencer sur l'effort nécessaire à la traction.
  - a. température / humidité
  - b. détérioration du sac de sable ou du recouvrement de plancher
  - c. ruban gomme pour plancher endommagé

- d. fuites d'eau ou déversements
- e. recouvrement de plancher inégal

### Pèse-bagages

- 8. Le pèse-bagage Heys xScale Luggage Scale est l'outil approuvé pour l'étalonnage de la traction de sac de sable pour l'évaluation FORCE combat.

### Étalonnage

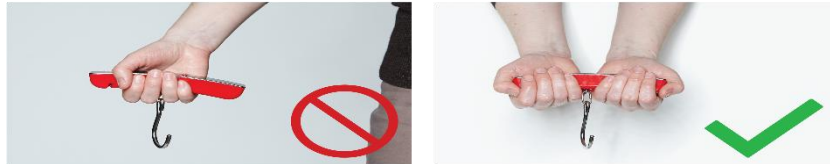
- 9. Avant chaque session d'évaluation FORCE combat, la traction de sacs de sable doit être étalonnée. Afin d'étalonner correctement l'équipement, vous devez :
  - a. Faire une inspection visuelle de l'emplacement de l'évaluation.
  - b. S'assurer que le pèse-bagages Heys X est en bon état et qu'il mesure avec précision le poids d'un sac de sable de 20 kg (comparer les valeurs aux balances étalonnées);
  - c. S'assurer que les sacs de sable utilisés pour la traction de sac de sable sont étalonnés à un poids de 20 kg (+/- 0.2 kg) et sont correctement attachés comme précisé dans le **Chapitre 3: PREPARATION DE L'EVALUATION FORCE COMBAT**
  - d. Accrocher le pèse-bagages Heys X aux courroies rouges qui joignent les sacs de sable.

**NOTE:** Le sac de sable tenu dans les mains, lors de la traction de sac de sable, n'est pas attaché lors de l'étalonnage.



- e. Tirer **LENTEMENT** jusqu'à l'obtention d'une lecture stable. Idéalement, le pèse-bagage Heys X émettra un son lorsqu'un signal stable sera détecté. Consigner la mesure lorsque le pèse-bagage Heys X est tenu à 1 m du sol.

**NOTE:** La figure 2 ci-dessous illustre la façon de tenir le pèse-bagages Heys X. Il est préférable d'utiliser les deux mains pour minimiser l'interférence avec la chaîne et le capteur. Sinon, cela va affecter négativement l'étalonnage de l'équipement.



- f. Le Heys xScale devrait émettre un son une fois qu'une résistance stable est détectée.
- g. Pour reproduire avec précision la force de traction minimale requise pour effectuer une évaluation FORCE valide, la lecture du pèse-bagages devrait être **33.6 kg (+/- 1 kg)**;
- h. Consigner toutes les mesures d'étalonnages dans l'Outil 3 : Registre d'étalonnage.

**NOTE:** Les conditions environnementales comme l'humidité et/ou une grande répétition de traction de sacs de sable avec un grand nombre de candidat peuvent affecter l'étalonnage. Dans ces circonstances, l'évaluateur principal devra refaire un étalonnage de la traction de sacs de sable afin de s'assurer que chaque participant est évalué dans des conditions similaires.

### Enregistrement des données

- 10. Consigner tous les recouvrements de plancher ayant servi à l'évaluation FORCE officielle ainsi que toute modification nécessaire à l'aide de l'Outil 3 : Registre d'étalonnage.

6.3 OUTIL 3 – REGISTRE D’ETALONNAGE

Régistre d'étalonnage FORCE Combat					
Date	Poids de tous les sacs de sable (20 kg +/-0.2 kg) Oui/Non	Mesure de la calibration (33.6 +/-1 kg)	Type de surface	Température (°C)	Initiale Évaluateur Principal

# 6.4 OUTIL 4 – FORMULAIRE CUEILLETTE DONNEE

1185353556

PROTECTED A (when completed) - PROTÉGÉ A (Une fois rempli)

## Formulaire de Résultats FORCE combat Results Form

<b>Participant 1</b>	<p><b>SN / NM</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </div> <div style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </div> </div>	<p><b>Results / Résultats</b></p> <p><u>March / March Forcée</u></p> <p><input type="checkbox"/> Met objective / Satisfait l'objectif</p> <p><input type="checkbox"/> Did not meet objective / N'a pas satisfait l'objectif</p> <p><u>Circuit</u></p> <p><input type="checkbox"/> Met Objective / Satisfait l'objectif</p> <p><input type="checkbox"/> Did Not Finish / N'a pas complété</p> <p><input type="checkbox"/> Did Not Start / N'a pas commencé</p>	<b>Administrator/Gestionnaire</b>
<p>Rank / Grade: _____</p>		<p style="text-align: right;">Circuit mm : ss</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </div> <div style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </div> </div>	
<p>Name / Nom: _____ Initial / Initiale: ____ Signature: _____</p>			

<b>Participant 2</b>	<p><b>SN / NM</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </div> <div style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </div> </div>	<p><b>Results / Résultats</b></p> <p><u>March / March Forcée</u></p> <p><input type="checkbox"/> Met objective / Satisfait l'objectif</p> <p><input type="checkbox"/> Did not meet objective / N'a pas satisfait l'objectif</p> <p><u>Circuit</u></p> <p><input type="checkbox"/> Met Objective / Satisfait l'objectif</p> <p><input type="checkbox"/> Did Not Finish / N'a pas complété</p> <p><input type="checkbox"/> Did Not Start / N'a pas commencé</p>	<b>Administrator/Gestionnaire</b>
<p>Rank / Grade: _____</p>		<p style="text-align: right;">Circuit mm : ss</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </div> <div style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </div> </div>	
<p>Name / Nom: _____ Initial / Initiale: ____ Signature: _____</p>			

	<p><u>What time did FORCE combat start? / FORCE combat a commencé à quelle heure?</u></p> <p><input type="checkbox"/> 0600 - 0800   <input type="checkbox"/> 0800 - 1000   <input type="checkbox"/> 1000 - 1200   <input type="checkbox"/> 1200 - 1400   <input type="checkbox"/> 1400 - 1600</p>	<b>Administrator/Gestionnaire</b>
<p><u>Date</u></p> <p>Y/A   M/M   D/J</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </div> <div style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </div> <div style="text-align: center;"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> </div> </div>	<p><u>Where did FORCE combat take place? / FORCE combat a pris place où?</u></p> <p><input type="checkbox"/> CFB(ARMY) / BFC(ARMÉE)   <input type="checkbox"/> CFB(NAVY) / BFC(MARINE)   <input type="checkbox"/> NCR / RCN</p> <p><input type="checkbox"/> OUTCAN   <input type="checkbox"/> Air Force Wing / Escadre de la Force aérienne</p>	
	<p><u>Circuit Surface / Surface du circuit</u></p> <p><input type="checkbox"/> Grass / Gazon   <input type="checkbox"/> Polished concrete / Béton poli</p> <p><input type="checkbox"/> Asphalt / Asphalte   <input type="checkbox"/> Gravel, dirt / Gravier, terre</p> <p><input type="checkbox"/> Gym, multipurpose / Gymnase, sol polyvalent</p> <p><input type="checkbox"/> Other / Autre: _____</p>	
<p>Administrator Signature / Signature de gestionnaire: _____</p>		

PROTECTED A (when completed) - PROTÉGÉ A (Une fois rempli)



**6.5 OUTIL 5 – PRVENTION DES BLESSURES AU DOS**  
EN DEVELOPPEMENT

DRAFT