



OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION

AOÛT 22, 2022

SERVICES DE BIEN-ÊTRE ET MORAL DES FORCES
CANADIENNES

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES

MANUEL D'INSTRUCTIONS

1^{ÈRE} VERSION, 2021

AVANT-PROPOS

1. La première version de ce manuel d'instructions a été préparée pour fournir des directives et de l'orientation afin de superviser l'évaluation de la condition physique (ECP) en vue de la sélection des opérateurs tactiques maritimes de la Marine royale canadienne (MRC) aux fins de la présélection du Centre d'évaluation des opérateurs tactiques maritimes (CE OTM). Cette évaluation est effectuée à la base d'attache dans le cadre du processus de demande.
2. L'ECP en vue de la sélection des OTM de la MRC a été élaboré par le CE OTM, sous la supervision de la Direction des programmes (D Prog) des PSP des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC).
3. À partir de 2022, ce manuel d'instructions est la seule référence pour la conduite de l'ECP en vue de la sélection des OTM aux fins de présélection des candidats au CE OTM.
4. La D Prog peut apporter des changements à ce manuel d'instructions, au besoin. Le manuel d'instructions actualisé sera distribué officiellement après toute révision.
5. Il est essentiel de respecter strictement et d'appliquer consciencieusement le protocole d'évaluation et les instructions fournies dans ce manuel d'instructions afin de garantir la validité et la fiabilité des résultats.
6. Les évaluateurs doivent prendre connaissance des instructions et s'assurer que chaque évaluation est menée de la façon et dans le milieu les plus sûrs qui soient.

Veillez adresser toute question sur les protocoles ou les descriptions figurant dans le présent manuel d'instructions au gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs (**ou au titulaire d'un poste équivalent**) ou encore à la D Prog, à l'adresse dfit-cphysd@sbmfc.com.

Signature

Daryl Allard

Directeur des programmes

Programmes de soutien du personnel

DRAFT

This page is intentionally left blank

TABLE DES MATIÈRES

1.	CHAPITRE 1 : INTRODUCTION.....	1
1.1.	CONTEXTE	1
1.2.	GÉNÉRALITÉS	1
1.3.	ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES.....	2
1.4.	OBJECTIF	23
1.5.	RÉFÉRENCES	3
1.6.	EXIGENCES ET RESPONSABILITÉS.....	3
2.	CHAPITRE 2 : ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES.....	56
2.1.	PARTIE I : ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION	56
2.1.1.	CALENDRIER D'ÉVALUATION.....	56
2.1.2.	INSTRUCTIONS DE PRÉ-ÉVALUATION À L'INTENTION DES MEMBRES DES FAC	56
2.1.3.	RESPONSABILITÉS DE L'ÉVALUATEUR.....	67
2.1.4.	CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES POUR L'ÉVALUATION.....	67
2.1.5.	PROCÉDURES D'URGENCE	78
2.2.	PARTIE II : CONFIGURATION DE L'ÉVALUATION	89
2.2.1.	ÉQUIPEMENT POUR L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES....	89
2.2.2.	ÉTALONNAGE DU MATÉRIEL	89
2.2.3.	MISE EN PLACE DE L'ÉVALUATION.....	940
2.3.	PARTIE III : INSCRIPTION	1142
2.3.1.	SÉCURITÉ DE L'INFORMATION	1142
2.3.2.	FORMULAIRE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES - SECTION A : DÉTAILS DU SERVICE.....	1142
2.3.3.	FORMULAIRE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES - SECTION B : ÉVALUATION DE LA SANTÉ	1142
2.4.	PARTIE IV : ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES.....	1546

2.4.1. APERÇU DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES.....	1546
2.5. PARTIE V : RÉSULTATS ET RÉCUPÉRATION À LA SUITE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES.....	2021
2.5.1. FORMULAIRE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES - SECTION C : RÉSULTATS À L'ÉVALUATION.....	2021
2.5.2. RÉCUPÉRATION.....	2122
2.6. PARTIE VI : COMPTE RENDU DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES ET ATTESTATIONS D'ÉVALUATION.....	2223
2.6.1. COMPTE RENDU DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES.....	2223
2.6.2. FORMULAIRE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES - SECTION D : ATTESTATION DE L'ÉVALUATION.....	2223
2.6.3. FORMULAIRE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES - SECTION E : ATTESTATION DE L'ÉVALUATION.....	2324
2.7. PARTIE VII : TRAITEMENT DES RÉSULTATS À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES.....	2324
2.7.1. FORMULAIRE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES.....	2324
ANNEXE A : ACRONYMES ET ABRÉVIATIONS.....	1
ANNEXE B : OUTIL 1 – FORMULAIRE DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES.....	1
ANNEXE C : OUTIL 2 – ÉCHAUFFEMENT ET PRÉPARATION À L'ÉVALUATION.....	1
ANNEXE D : OUTIL 3 – MESURE DE LA TENSION ARTÉRIELLE.....	2
1. GÉNÉRALITÉS.....	2
2. MESURE MANUELLE DE LA TENSION ARTÉRIELLE.....	2
3. MESURE AUTOMATIQUE DE LA TENSION ARTÉRIELLE.....	3
4. RÉSULTATS DE LA TENSION ARTÉRIELLE.....	3

ANNEXE E : RÉFÉRENCES SUPPLÉMENTAIRES.....4

DRAFT

1. CHAPITRE 1 : INTRODUCTION

1.1.CONTEXTE

1.1.1. La Direction du Personnel de la Marine (DPM) et de la formation a sollicité la division de recherche et de développement pour l'élaboration scientifiquement valide d'une évaluation de la condition physique en vue de la sélection des opérateurs tactiques maritimes (ECP OTM) aux fins de présélection du Centre d'évaluation des opérateurs tactiques maritimes (CE OTM). À cette fin, une ECP en vue de la sélection a été formulée pour les candidats voulant relever le défi du CE OTM. L'ECP en vue de la sélection des OTM a été élaborée sur la base des exigences et des capacités physiques requises pour suivre de manière sûre et efficace le cours pour former des OTM et les tâches physiques opérationnelles. L'ECP en vue de la sélection des OTM a été approuvée par le Directeur – Personnel de la Marine le **DATE**.

1.2.GÉNÉRALITÉS

1.2.1. L'ECP en vue de la sélection des OTM figurant dans le présent manuel d'instructions doit être administrée aux membres des Forces armées canadiennes (FAC) par le personnel local des Programmes de soutien du personnel (PSP). Seuls les membres du personnel local des PSP chargé du conditionnement physique qui sont qualifiés à titre d'évaluateurs peuvent superviser l'ECP en vue de la sélection des OTM contenue dans ce manuel d'instructions. Les protocoles que renferme le présent manuel d'instructions doivent être respectés pour garantir la validité et la fiabilité des résultats de l'évaluation.

1.2.2. L'ECP en vue de la sélection des OTM comporte deux parties, soit une composante préfatigue et un circuit FORCE chronométré. La composante préfatigue doit être réalisée juste avant le circuit FORCE chronométré et devrait prendre environ 16 secondes à administrer, et la composante circuit FORCE chronométré devrait prendre environ 10 min à administrer par candidat. Ces temps sont uniquement liés à l'administration du test.

1.2.3. Chaque composante de l'évaluation représente un aspect important du métier d'opérateur tactique maritime. Le candidat doit réussir chaque composante. Il n'y a pas de niveau de performance précis associé à un « pointage de réussite ou d'échec »; cependant les objectifs seront élaborés tout au long de l'année de mise en œuvre de l'essai 2022 pour orienter les

candidats. De plus, l'incapacité d'achever la composante préfatigue sans récupération sera notée dans la fiche de pointage. On doit encourager les candidats à faire de leur mieux dans toutes les composantes de l'ECP en vue de la sélection des OTM.

- 1.2.4. L'ECP en vue de la sélection des OTM doit être réalisée au maximum six (6) mois avant le CE OTM pour être considérée comme étant valable et acceptable pour le CE OTM. Le CE OTM a généralement lieu à la fin de novembre ou au début de décembre; par conséquent, le test doit être effectué entre mai et fin octobre. Indépendamment du niveau de performance atteint lors de la première tentative, les candidats à la certification des OTM peuvent se représenter à l'ECP en vue de la sélection des OTM afin d'améliorer leur pointage. On doit compter un minimum de 30 jours entre les évaluations pour permettre une amélioration considérable de la performance grâce à un programme approfondi d'entraînement physique.

1.3.ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES

- 1.3.1. L'ECP en vue de la sélection des OTM est conçue pour saisir les types de mouvements, les systèmes énergétiques et les groupes musculaires sollicités dans l'exécution des fonctions professionnelles et au cours de la formation de qualification des OTM. L'ECP en vue de la sélection des OTM comporte deux parties, soit la composante préfatigue et le circuit FORCE chronométré. L'évaluation est décrite en détail au chapitre 2, partie IV.
- 1.3.2. Les composantes de l'ECP en vue de la sélection des OTM sont les suivantes (à noter que le candidat doit porter une veste lestée de 14 kg).
 - 1.3.2.1. **Préfatigue:** La position de suspension à bras fléchis à la barre statique pendant huit (8) secondes, suivies immédiatement de huit (8) secondes de suspension morte.
 - 1.3.2.2. **Circuit FORCE chronométré :**Il comprend les mêmes quatre (4) tâches que l'évaluation FORCE, avec l'ajout d'un deuxième sac de sable pour le course-navette intermittente.

1.4.OBJECTIF

1.4.1. Le présent manuel d'instructions contient des directives et des consignes, notamment sur la façon d'administrer l'ECP en vue de la sélection des OTM. Tous les membres du personnel du conditionnement physique des PSP qui assurent l'administration générale de l'évaluation doivent se conformer au présent manuel.

1.5. RÉFÉRENCES

1.5.1. Les ordonnances, directives et publications suivantes concernent les ECP en vue de la sélection des OTM 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>.

- A. DOAD 2007-1, Programme de sécurité générale
- B. DOAD 5023-2 Programme de conditionnement physique
- C. DOAD 5045-0, Programmes de soutien du personnel des Forces canadiennes
- D. DOAD 7002-3, Sujets d'enquête et références
- E. Instruction 4000-21 du Directeur – Politique de santé, <http://cmp-cpm.mil.ca/fr/health/policies-direction/policies/4000-01.page>

Field Code Changed

Field Code Changed

1.6. EXIGENCES ET RESPONSABILITÉS

1.6.1. À partir de 2022, l'ECP en vue de la sélection des OTM est devenu une exigence de présélection pour les candidats se présentant au Centre d'évaluation des opérateurs tactiques maritimes (CE OTM).

1.6.2. La DCP et les SBMFC agissent à titre de conseiller principal en ce qui a trait aux questions relatives à l'ECP en vue de la sélection des OTM.

1.6.3. Les exigences et responsabilités supplémentaires incombent aux bureaux de première responsabilité (BPR) et aux intervenants clés suivants :

1.6.3.1. **Directeur – Politique et griefs (Carrières militaires) (DPGCM)** : BPR de la politique sur le conditionnement physique énoncée dans la DOAD 5023-2, Programme de conditionnement physique.

1.6.3.2. **Commandant du Commandement du personnel militaire (CCPM)** : BPR des programmes de conditionnement physique des FAC.

1.6.3.3. **Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC)/ Direction des programmes (D Prog):** Agissent au nom du commandant du CCPM, à titre de principal conseiller en ce qui a trait aux questions relatives à la condition physique des FAC.

Formatted: French (Canada)

1.6.3.4. **Gestionnaire supérieur des PSP et gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs (GCPSL) (ou titulaire d'un poste équivalent) :** Répond aux besoins du commandant de la base ou de l'escadre. Il est responsable de la gestion de la future évaluation de la condition physique des FAC, du maintien d'une liste à jour du personnel local de conditionnement physique des PSP qualifié en tant qu'évaluateur pour administrer chaque ECP en vue de chaque sélection respective, de l'assurance que les protocoles, tels que décrits dans le manuel d'instructions de l'ECP en vue de la sélection des OTM, sont suivis avec précision et que tous les évaluateurs (personnel du conditionnement physique des PSP local) demeurent au fait de tout changement de protocole.

1.6.3.5. **Évaluateurs :** Le personnel local du conditionnement physique des PSP relève du gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs de sa base ou escadre respective et doit veiller à la satisfaction des besoins du commandant de la base ou l'escadre en planifiant, en organisant et en évaluant la condition physique des membres des FAC tout en donnant aux membres des FAC les instructions nécessaires. Le présent manuel d'instructions contient des directives et des consignes sur la façon d'administrer l'ECP en vue de la sélection des OTM. Tous les membres du personnel du conditionnement physique des PSP qui assurent l'administration générale de l'évaluation doivent se conformer au présent manuel d'instructions.

2. CHAPITRE 2 : ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES

2.1. PARTIE I : ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

2.1.1. CALENDRIER D'ÉVALUATION

2.1.1.1. L'évaluation doit être organisée à l'avance par l'entremise du coordonnateur ou du moniteur de conditionnement physique des PSP. Pour les unités de réserve, trouvez la base ou l'escadre de soutien de la Force régulière et les ressources en utilisant [le lien](#) suivant :

Commented [JJ1]: Please insert correct French link.

2.1.1.2. Étant donné que les résultats de la performance à l'ECP en vue de la sélection des OTM sont valables pendant six (6) mois et que le CE OTM a généralement lieu à la fin de novembre ou au début de décembre, l'administration de l'évaluation peut commencer en mai. Le calendrier d'évaluation et les procédures de réservation varient d'une localité à l'autre.

2.1.2. INSTRUCTIONS DE PRÉ-ÉVALUATION À L'INTENTION DES MEMBRES DES FAC

2.1.2.1. Au moins 48 heures avant l'ECP en vue de la sélection des OTM, on doit informer le membre des FAC (candidat au cours de qualification des OTM) de la tenue, de l'équipement et des directives suivants :

- A. vêtements de sport : short et t-shirt;
- B. chaussures de course;
- C. bouteille d'eau;
- D. veste lestée, dont le poids est réparti également entre le devant et le derrière (charge totale de 14 kg)¹;
- E. éviter tout exercice six (6) heures avant l'évaluation;
- F. éviter toute consommation d'alcool pendant au moins six (6) heures avant l'évaluation;

¹ Les candidats pourront emprunter une veste lestée au gymnase s'ils ne possèdent pas la leur. Le personnel des PSP devra procéder à la pesée de la veste lestée avant l'évaluation.

G. éviter de manger de gros repas, de fumer ou de vapoter, de mâcher du tabac sans fumée ou de consommer des stimulants (thé, café, boissons énergisantes, produits pharmaceutiques, etc.) au moins deux (2) heures avant l'évaluation.

2.1.2.2. L'ECP en vue de la sélection des OTM ne sera pas nécessairement reportée si le candidat ne s'est pas conformé aux instructions ci-dessus. Toutefois, il est de mise d'informer les candidats qu'à défaut de se conformer aux directives, ils pourraient encourir une incidence négative sur leurs résultats. Le fait de ne pas porter la tenue ou l'équipement adéquat entraînera le report de la composante évaluation.

2.1.3. RESPONSABILITÉS DE L'ÉVALUATEUR

2.1.3.1. Le personnel local du conditionnement physique des PSP ne peut seulement administrer l'ECP en vue de la sélection des OTM qu'après avoir reçu la formation de qualification. Veuillez contacter le Spécialiste de la force et du conditionnement physique de la Marine à Esquimalt pour du support et de l'information additionnelle.

2.1.3.2. Il est recommandé au personnel local du conditionnement physique des PSP de prévoir un ratio évaluateur-participant d'un pour un.

2.1.3.3. Le personnel local du conditionnement physique des PSP est tenu de remplir correctement l'évaluation et de s'assurer de l'exactitude des données.

2.1.4. CONDITIONS ENVIRONNEMENTALES POUR L'ÉVALUATION

2.1.4.1. L'ECP en vue de la sélection des OTM doit être réalisée au même endroit que l'évaluation FORCE. Le froid et la chaleur peuvent aggraver la contrainte physiologique qu'engendrent les activités physiques et peuvent avoir une influence sur la performance des candidats. Les conditions environnementales idéales pour effectuer l'ECP en vue de la sélection des OTM sont les suivantes : une température oscillant entre 20 et 22 °C, une humidité relative inférieure à 60 % et une circulaire d'air favorable (American College of Sports Medicine [ACSM], 2014).

2.1.5. PROCÉDURES D'URGENCE

2.1.5.1. Lorsque l'ECP en vue de la sélection des OTM est exécutée correctement, les risques auxquels s'exposent les candidats sont minimes. Néanmoins, chaque membre du personnel local du conditionnement physique des PSP doit mettre au point un protocole d'urgence en conformité avec les instructions permanentes d'opération de leur emplacement respectif. Le personnel local du conditionnement physique des PSP veillera également à ce que :

- A. tous les évaluateurs aient suivi un cours réanimation cardiorespiratoire (RCR);
- B. les évaluateurs informent tous les candidats des mesures de sécurité et d'urgence avant de procéder à l'ECP en vue de la sélection des OTM;
- C. l'emplacement du défibrillateur externe automatisé (DEA) le plus proche est indiqué (si possible).

Remarque : Si un incident physique se produit, suivez les procédures établies par votre comité de santé et de sécurité au travail. Pour obtenir de plus amples détails, se reporter à la DOAD 2007-1 – Programme de sécurité générale.

2.2.PARTIE II : CONFIGURATION DE L'ÉVALUATION

2.2.1. ÉQUIPEMENT POUR L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES

2.2.1.1. La liste suivante énumère les exigences en matière d'équipement et de ressources pour la réalisation de la composante préfatigue et du circuit FORCE chronométré de l'ECP en vue de la sélection des OTM.

- A. Configuration de l'évaluation FORCE (Manuel d'instructions FORCE, 3^e édition);
- B. Une (1) barre de traction (aussi près que possible du tracé du parcours - de préférence de 5 à 10 m de la ligne de départ des courses précipitées sur 20 m);
- C. Une (1) plateforme de 12 à 14 pouces (p. ex. une boîte de pliométrie) – la hauteur de la plateforme doit permettre au candidat de se hisser facilement dans la bonne position sur la barre de traction;
- D. Un (1) pèse-bagages pour la pesée de la veste lestée;
- E. Une (1) veste lestée (14 kg) – Les candidats peuvent emprunter une veste lestée du gymnase s'ils ne possèdent pas la leur;
- F. Un (1) sac de sable supplémentaire de 20 kg pour les courses-navettes intermittentes;
- G. Charge supplémentaire pour la traction de sacs de sable (43,4 kgf). Les sacs de sable ou les disques de fonte sont des exemples de charges supplémentaires;
- H. Un (1) **outil 1 – Formulaire des résultats de l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des opérateurs tactiques maritimes;**
- I. Un (1) manuel d'instructions de l'ECP en vue de la sélection des OTM;
- J. Un (1) formulaire local de rapport d'incident.

2.2.2. ÉTALONNAGE DU MATÉRIEL

2.2.2.1. L'étalonnage du matériel (poids, distances et résistance à la friction) est essentiel pour assurer l'exactitude et la validité des résultats de l'évaluation. L'équipement utilisé dans le circuit FORCE doit être calibré en suivant les instructions du manuel d'instructions FORCE.

2.2.2.2. Le poids du matériel ne devrait pas changer d'une journée à l'autre.

2.2.2.3. Avant la tenue d'une évaluation, l'évaluateur doit inspecter l'aire d'évaluation, le matériel et la surface du sol afin d'éliminer tout risque de trébuchement ou de chute, tout obstacle, toute défectuosité de matériel, toute surface inadéquate et tout autre risque en général.

2.2.3. MISE EN PLACE DE L'ÉVALUATION

2.2.3.1. Des corridors uniques à l'évaluation FORCE sont aménagés pour le circuit FORCE chronométré. Le candidat est assigné à un corridor d'essai de 20 m de longueur, qui est utilisé pour les courses précipitées sur 20 m, les courses-navettes intermittentes avec charge et la traction de sacs de sable. Ce corridor ne doit pas se trouver à plus de 20 m de distance de l'aménagement de l'exercice consistant à soulever de sacs de sable. Le couloir entre le corridor d'évaluation FORCE et l'aménagement consistant à soulever des sacs de sable ne doit pas être obstrué par des dangers ou d'autres couloirs (figure 1).

2.2.3.2. S'assurer qu'il y a un accès à une barre de traction à proximité de l'aménagement aux fins de l'évaluation (de préférence près de la ligne de départ des courses précipitées sur 20 m). Placer une plateforme de 12 à 14 pouces (p. ex. une boîte de pliométrie) sous la barre de traction pour permettre au candidat de se hisser facilement jusqu'à la barre, si nécessaire. Sur la barre de traction, placer deux morceaux de ruban adhésif à 12 pouces de distance entre les bords intérieurs du ruban adhésif.

2.2.3.3. Les sacs de sable doivent être calibrés à 20 kg +/- 0,2 kg.
L'aménagement aux fins de la traction des sacs de sable doit être calibré à 33,6 kgf.

2.2.3.4. L'évaluateur de la condition physique des PSP préparera une veste lestée de 14 kg que le candidat devra porter pendant toute la durée de l'ECP en vue de la sélection des OTM.

2.2.3.5. Placer deux (2) sacs de sable de 20 kg à la ligne de départ, par rapport à l'évaluation FORCE régulière qui n'en comporte qu'un. On demande au candidat de porter deux (2) sacs de sable pendant les

courses-navettes intermittentes avec charge.

2.2.3.6. Pour plus d'information sur l'aménagement et la calibration du circuit FORCE, veuillez consulter le Manuel d'instructions FORCE, 3e édition.

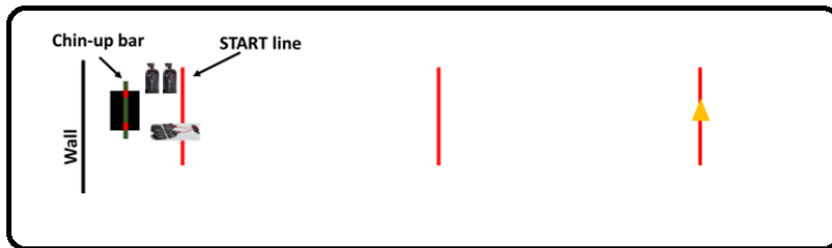


Figure 1 : La configuration ressemble à un aménagement d'évaluation FORCE modifié.

2.3.PARTIE III : INSCRIPTION

2.3.1. SÉCURITÉ DE L'INFORMATION

2.3.1.1. Le formulaire d'évaluation de la condition physique vue de la sélection des OTM est « Protégé A » une fois rempli et doit être traité ainsi.

2.3.2. FORMULAIRE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES - SECTION A : DÉTAILS DU SERVICE

2.3.2.1. Écrire de façon lisible les renseignements demandés en caractères d'imprimerie dans les cases du formulaire. Si le nombre à inscrire comporte moins de chiffres que le nombre d'espaces prévus sur le formulaire, utiliser des zéros à la fin, en commençant du côté gauche (p. ex. ID SGPM de 00010 comme 0001000000).

Section A: Service Particulars - Détails du service															
Surname - Nom								Init.		Rank - Grade		Military ID Pièce d'identité militaire			
												<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No			
DOB / DN-YYAA			MM		DJ		Age		Sex - Sexe			SN- NM			
									<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F						
Location - Lieu				Unit - Unité				UIC - CIU		MOS ID - ID SGPM					

Figure 2.1 – Section A : Détails du service

2.3.3. FORMULAIRE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES - SECTION B : ÉVALUATION DE LA SANTÉ

2.3.3.1. Avant d'entreprendre l'ECP en vue de la sélection des OTM, tous les candidats doivent remplir la **section B – Évaluation de la santé** – du formulaire (se reporter à la référence ci-dessous). L'évaluation de la santé comporte trois (3) questions auxquelles le candidat doit répondre honnêtement, au mieux de ses connaissances, après les avoir lues attentivement. Cette procédure est nécessaire pour repérer les éventuels problèmes de santé qui nécessitent une consultation médicale avant l'évaluation.

Section B: Health Appraisal - Évaluation de la santé

This questionnaire is a screening device to identify personnel for whom fitness evaluation and physical activity might be inappropriate at this time. / Ce questionnaire est un outil visant à identifier les personnes dont une évaluation de la condition physique et l'activité physique sont actuellement contre-indiqués

	Yes	No
	Oui	Non

1. To the best of your knowledge do you have a medical condition or Medical Employment Limitation (MEL) which restricts you from participating in a maximal fitness evaluation or a progressive training program? / À votre connaissance souffrez-vous d'une trouble médical ou avez-vous une contrainte à l'emploi pour raisons médicales (CERM) qui vous empêchent de participer à une évaluation de la condition physique avec effort maximal ou à un programme de conditionnement physique progressif?

2. Is there any other reason you would need to talk to a physician prior to your fitness evaluation or training program? / Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous devriez consulter un médecin avant de participer à l'évaluation de la condition physique ou d'entreprendre un programme de conditionnement physique?

3. Do you have a valid Periodic Health Assessment (PHA), if no Proceed to Blood pressure. / Avez-vous un examen médical périodique (EMP) valide? Si non allez à la tension artérielle.

Blood pressure / Tension Artérielle

Your pre-evaluation blood pressure is less than or equal to 150/100 mm Hg. / Votre tension artérielle avant l'évaluation est moins ou égale à 150/100 mm Hg.

Your pre-evaluation blood pressure lies between 141/91 mm HR and 150/100 mm Hr and is considered to be slightly above the normal range. It is recommended that you consult your MO / Votre tension artérielle avant l'évaluation se situe entre 141/91 et 150/100 mm Hr. Cette valeur étant légèrement supérieure à la normale, il vous est recommandé de consulter votre médecin.

Referred to Health Care Provider / Adressé à un fournisseur de soins de la santé

/ /
 Date - (YYAA) (MM) (DJ)

Name (print) - Nom (lettre moulées) Signature

Figure 2.1 – Section B : Évaluation de la santé

2.3.3.2. **Remarque :** Seuls les candidats qui ont répondu « NON » aux deux (2) premières questions et « OUI » à la troisième ou « NON » aux trois (3) premières questions, mais qui ont satisfait aux exigences de la tension artérielle, sont autorisés à tenter l'ECP en vue de la sélection des OTM.

2.3.3.3. Un examen médical périodique (EMP) est valable pendant cinq (5) ans pour les militaires âgés de moins de 40 ans, et pendant deux (2) ans pour les militaires de plus de 40 ans pour tous les codes d'identification de la structure des groupes professionnels militaires (ID SGPM), sauf indication contraire. Quand un EMP est réalisé entre 35 et 40 ans, il sera valide pour une période maximale de cinq (5) ans, mais pas au-delà de 42 ans.

Âge	Période de validité de l'EMP
Moins de 40 ans	5 ans
Plus de 40 ans	2 ans
Entre 35 et 40 ans	5 ans, sauf pour les militaires âgés de plus de 42 ans

Tableau 2.1 : Période de validité de l'examen médical périodique (EMP)

- 2.3.3.4. Si le candidat a une attestation d'EMP valide, il n'est pas nécessaire de mesurer sa tension artérielle avant l'évaluation et il est de mise de procéder à l'ECP en vue de la sélection des OTM (chapitre 2, partie IV).
- 2.3.3.5. Si l'EMP du participant est expiré ou non valide, l'évaluateur de la condition physique des PSP doit suivre les directives énoncées dans **l'outil 3 : Mesure de la tension artérielle** et mesurer la TA du candidat en utilisant un stéthoscope et un sphygmomanomètre, ou un appareil automatisé calibré. L'évaluateur doit cocher la case de la TA pertinente dans la section B après avoir vérifié la TA du candidat.
- A. **Normale** : Si la TA du candidat est inférieure ou égale à (\leq) 150/100 mm Hg ou s'il répond aux critères établis par son médecin, il peut se soumettre à l'ECP en vue de la sélection des OTM.
 - B. **Élevée** : Si la TA du candidat se situe entre 141/91 et 150/100 mm Hg, il devrait consulter un fournisseur de soins de santé qualifié. Cependant, le candidat peut quand même effectuer l'ECP en vue de la sélection des OTM.
 - C. **Supérieure** : Si la TA du participant est supérieure ou égale à (\leq) 151/101 mm Hg ou supérieure aux critères recommandés par son médecin, sa TA préalable à l'évaluation est supérieure à la normale. Demander au candidat de se reposer pendant cinq (5) minutes avant de reprendre la mesure. Si la TA est toujours supérieure à la normale ou aux critères du médecin, le candidat ne peut pas se soumettre à l'ECP en vue de la sélection des OTM. L'évaluateur doit informer le candidat que sa TA est légèrement supérieure à la normale et l'orienter vers un fournisseur de soins de santé (voir **Annexe D, section 4.2**). L'évaluateur doit informer verbalement le candidat qu'il n'y a aucune raison de s'inquiéter et qu'il devrait consulter son fournisseur de soins de santé comme simple précaution.
- 2.3.3.6. Dans le cas d'une orientation vers un fournisseur de soins de santé, demander au candidat de prendre un nouveau rendez-vous à une date ultérieure convenable. Orienter le candidat vers un fournisseur de soins de la santé quand :
- A. il répond « OUI » à l'une ou aux deux (2) premières questions de l'évaluation de la santé (section B) sur le formulaire pertinent (**outil 1**);
 - B. il répond « NON » à la question 3 de l'évaluation de la santé (section B) sur le formulaire pertinent (outil 1) ET que la mesure de sa TA est

supérieure à 150/100 mm Hg ou supérieure aux critères de son médecin après deux tentatives;

- C. il présente des symptômes inhabituels, selon l'expérience de l'évaluateur, ou de l'avis du candidat même;
- D. vous, en tant qu'évaluateur, vous inquiétez du bien-être du candidat;
- E. il demande qu'on l'oriente vers un fournisseur de soins de santé.

2.3.3.7. **Processus d'orientation** : Donner au candidat orienté vers un fournisseur de soins de santé le formulaire pertinent (**outil 1**), et les instructions suivantes :

- A. remplir les sections A et B;
- B. s'assurer de cocher la case Adressé à un fournisseur de soins de la santé, dans la section B;
- C. s'assurer d'inscrire son nom et les dates en caractères d'imprimerie, ainsi que de signer à la section B;
- D. les sections C et E doivent être biffées par l'évaluateur, et celui-ci doit remplir en caractères d'imprimerie et signer la section D.

2.3.3.8. **Remarque** : Veuillez ÉVITER DE TENTER de poser un diagnostic ou de discuter en détail de la raison d'une réponse affirmative ou du fait que la TA du candidat est supérieure aux critères de présélection.

2.4.PARTIE IV : ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES

2.4.1. APERÇU DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES

- 2.4.1.1. L'ECP en vue de la sélection des OTM est conçue pour simuler les tâches les plus exigeantes sur le plan physique effectuées par les OTM et pendant leur cours de qualification.
- 2.4.1.2. L'EPC en vue de la sélection des OTM se fait en deux (2) parties : la composante pré-fatigue et le circuit FORCE chronométré.
- 2.4.1.3. Comme le Centre d'évaluation des opérateurs tactiques maritimes (CE OTM) est un processus compétitif, nous encourageons les candidats à déployer des efforts optimaux à toutes les composantes de l'ECP en vue de la sélection des OTM.
- 2.4.1.4. Les composantes de l'EPC en vue de la sélection des OTM sont les suivantes :
- 2.4.1.4.1. **Préfatigue** : La composante préfatigue consiste à adopter la position de suspension à bras fléchis à la barre statique pendant huit (8) secondes, suivies immédiatement de huit (8) secondes de suspension morte. Dès que la composante préfatigue est terminée, le circuit FORCE chronométré est entamé.
- 2.4.1.4.2. **Circuit FORCE chronométré** : Le circuit FORCE chronométré doit être réalisé aussi rapidement que possible, tout en veillant à une manipulation et une mécanique corporelle sûres. Il comprend les mêmes quatre (4) tâches que l'évaluation FORCE, à quelques modifications mineures près, comme l'exécution d'un circuit continu et l'exécution de courses-navettes intermittentes avec charge en transportant deux (2) sacs de sable (un dans chaque main). Les tâches sont exécutées dans le même ordre que l'évaluation FORCE : course précipitée sur 20 m, épreuve consistant à soulever des sacs de sable, course-navette intermittente avec charge et traction de sacs de sable.

2.4.2. EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES

2.4.2.1. Avant de commencer l'évaluation, le professionnel des PSP passe en revue les différentes composantes de l'évaluation avec le candidat pour s'assurer qu'il connaît l'ordre dans lequel les composantes seront exécutées.

2.4.2.2. ÉCHAUFFEMENT

2.4.2.2.1. Avant d'entreprendre l'ECP en vue de la sélection des OTM, les candidats doivent se soumettre à des exercices normalisés d'échauffement et de préparation à l'évaluation supervisés par l'évaluateur de la condition physique des PSP (**outil 2**). Les exercices d'échauffement et de préparation à l'évaluation normalisés comprennent les éléments suivants :

2.4.2.2.1.1. Des mouvements dynamiques (5 à 8 min) correspondant aux mouvements types de l'ECP en vue de la sélection des OTM. Cette préparation doit s'exécuter en douceur et de façon contrôlée, en effectuant chaque mouvement dans toute son ampleur et en adoptant la bonne technique.

2.4.2.2.1.2. Une autre séance d'échauffement de 2 à 5 min est recommandée (à la discrétion du candidat).

2.4.2.3. ÉVALUATION

2.4.2.3.1. Après les exercices d'échauffement, on demandera aux candidats d'enfiler la veste lestée (14 kg) et de se préparer à commencer l'évaluation. L'évaluateur peut aider le candidat à enfiler et à attacher la veste. L'ECP en vue de la sélection des OTM comporte deux parties, soit la composante pré-fatigue et le circuit FORCE chronométré (temps de réalisation consigné). Les deux composantes pré-fatigue seront effectuées en succession rapide avant de passer directement au circuit FORCE chronométré.

2.4.2.3.2. Composante pré-fatigue

2.4.2.3.2.1. Une fois prêt à entamer la composante pré-fatigue, le candidat se tiendra sous la barre de traction (debout sur une plateforme si nécessaire). Lorsque l'évaluateur donne le signal de départ, le candidat saisit la barre de traction avec les mains à l'intérieur des marques du ruban, se hisse dans la bonne position et commence la suspension à bras fléchis. La prise utilisée par le candidat (au-dessus de la barre, en dessous ou combinée) est à la discrétion du candidat, et la barre doit se trouver entre le menton et le niveau des yeux pendant les huit (8) secondes. Dès que le candidat atteint la hauteur voulue sur la barre, l'évaluateur compte huit (8) secondes à voix haute, tandis que le candidat maintient la position sur la barre pendant les huit (8) secondes. Le candidat doit ensuite tendre les bras et rester suspendu à la barre en utilisant la même prise. L'évaluateur compte huit (8) secondes de plus, tandis que le candidat maintient la position à ce niveau pendant huit (8) secondes. C'est ce qui conclut la composante pré-fatigue.

2.4.2.3.2.2. Si le candidat n'est pas en mesure de maintenir la suspension à bras fléchis pendant huit (8) secondes ou la suspension morte pendant huit (8) secondes, il devra reprendre immédiatement là où il s'est arrêté et effectuer le temps restant avant de poursuivre.

2.4.2.3.2.3. L'incapacité de tenir la position pendant les huit (8) secondes à la première tentative et le temps de repos requis seront notés sur la fiche d'évaluation.

2.4.2.3.2.4. À la suite de la composante pré-fatigue, le candidat passe directement au circuit FORCE chronométré. Le chronomètre est activé dès que le candidat reçoit le signal de départ et se lève de la position couchée sur la ligne de départ (figure 1). La transition de la composante pré-fatigue à la ligne de départ rouge doit se faire sans tarder.

2.4.2.3.2.5. Si le candidat prend plus de cinq (5) secondes pour entreprendre le circuit FORCE chronométré en raison de la

disposition du circuit ou pour une autre raison, l'évaluateur doit prendre note de la différence de temps et l'indiquer dans la section des commentaires de la fiche de pointage.

2.4.2.3.2.6. L'ECP en vue de la sélection des OTM sera notée en fonction du temps d'exécution total, de façon à ce que le candidat se déplace aussi rapidement que possible entre les tâches. L'évaluateur arrêtera le chronomètre une fois que la traction des sacs de sable sera terminée, ce qui marquera la fin de l'ECP en vue de la sélection des OTM.

2.4.2.3.3. Circuit FORCE chronométré

2.4.2.3.3.1. **Course précipitée sur 20 m :** Réalisée comme décrite au chapitre 2, partie 5, de l'évaluation FORCE (protocole des courses précipitées sur 20 m du Manuel d'instructions FORCE). La seule différence est que le candidat passera directement de la composante pré-fatigue à la course précipitée sur 20 m. Le chronomètre est activé dès que le candidat reçoit le signal de départ et se lève de la position couchée sur la ligne de départ.

2.4.2.3.3.2. **Transition :** Après avoir effectué la course précipitée sur 20 m, le candidat passera directement à la station consistant à soulever des sacs de sable.

2.4.2.3.3.3. **Épreuve consistant à soulever des sacs de sable :** Exécutée comme décrite au chapitre 2, partie 5 de l'évaluation FORCE (protocole de l'épreuve consistant à soulever des sacs de sable du Manuel d'instructions FORCE).

2.4.2.3.3.4. **Transition :** Après avoir terminé l'épreuve consistant à soulever des sacs de sable, le candidat passera directement à la station de courses-navettes intermittentes avec charge.

2.4.2.3.3.5. **Courses-navettes intermittentes avec charge :** Exécutées comme décrite au chapitre 2, partie 5, de

l'évaluation FORCE (protocole des courses-navettes intermittentes avec charge du Manuel d'instructions FORCE), sauf que le candidat doit transporter deux (2) sacs de sable (un [1] dans chaque main – transport du fermier) pour les composantes avec charge.

2.4.2.3.3.6. **Transition** : Après avoir exécuté les courses-navettes intermittentes avec charge, le candidat passera directement à la station de traction de sacs de sable.

2.4.2.3.3.7. **Traction de sacs de sable sur 20 m** : Exécutée comme décrite au chapitre 2, partie 5, de l'évaluation FORCE (protocole de traction de sacs de sable du Manuel d'instructions FORCE). Les candidats sont autorisés à s'arrêter en tout temps pendant l'épreuve.

2.4.2.3.4. L'évaluateur interrompra le chronomètre et enregistre le temps d'achèvement du circuit FORCE chronométré lorsque le candidat franchit la ligne d'arrivée de l'épreuve de traction de sacs de sable. Cette étape marque la fin de l'ECP en vue de la sélection des OTM.

2.4.3. FIN DE L'ÉVALUATION

2.4.3.1. L'ECP en vue de la sélection des OTM prend fin lorsque l'un des scénarios suivants se produit :

- A. Le candidat accomplit tous les événements précis de l'ECP en vue de la sélection des OTM;
- B. Le candidat choisit de ne pas continuer. Les raisons peuvent inclure la fatigue, la douleur, une blessure, etc.
- C. L'évaluateur s'inquiète de la sécurité du candidat en raison de signes immédiats de détresse grave. En cas de problème médical, faire appel aux services médicaux d'urgence.
- D. Un incident physique se produit, entraînant l'incapacité physique du candidat à poursuivre l'évaluation.
- E. Défaillance du matériel (p. ex. sac de sable, problème d'installation) se produit et exige une intervention immédiate de l'évaluateur.

2.4.3.2. Lorsque l'ECP en vue de la sélection des OTM est interrompue pour les raisons 2.4.3.1.B – D, la tentative d'évaluation n'aboutit pas à un niveau de performance et est signalée comme incomplète, mais compte quand même dans le maximum de deux (2) essais par tentative auprès du CE OTM (année). Ce n'est que lorsque l'ECP en vue de la sélection des OTM est interrompue pour la raison 2.4.3.1.E, que le candidat peut reprendre la composante OTM après un repos obligatoire de 15 min.

2.4.3.3. **REMARQUE :** Si, de toute évidence, le candidat n'est pas en mesure d'effectuer l'ECP en vue de la sélection des OTM, l'évaluateur peut lui permettre de continuer jusqu'à épuisement. Ainsi, on peut offrir au candidat un programme de conditionnement physique personnalisé et des recommandations relatives à l'entraînement, dans le cadre du compte rendu.

2.5.PARTIE V : RÉSULTATS ET RÉCUPÉRATION À LA SUITE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES

2.5.1. FORMULAIRE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES - SECTION C : RÉSULTATS À L'ÉVALUATION

2.5.1.1. La section C est divisée en deux (2) sous-sections, une pour chaque composante de l'ECP en vue de la sélection des OTM. Les sous-sections sont conçues pour permettre à l'évaluateur de la condition physique des PSP de consigner directement les résultats au fur et à mesure de l'administration de l'ECP en vue de la sélection des OTM.

2.5.1.2. Une fois chaque composante de l'ECP en vue de la sélection des OTM terminée, l'évaluateur doit inscrire le résultat dans la case réservée à chaque composante respective de l'ECP :

Section C: Test Results / Résultat de l'évaluation	
Pre-Fatigue Component / Composante Pre-Fatigue	Date <input type="text"/> YYAA/MM/DJ
<input type="checkbox"/>	Completed 00:08 mm:ss of flexed-arms hang / Complété les 00:08 mm:ss de flexion des bras suspendu.
<input type="checkbox"/>	Did NOT complete 00:08 mm:ss of flexed-arms hang / N'a PAS complété les 00:08 mm:ss de flexion des bras suspendu.
<input type="checkbox"/>	Completed 00:08 mm:ss of "dead hang" / Complété les 00:08 mm:ss d'extension des bras suspendu.
<input type="checkbox"/>	Did NOT complete 00:08 mm:ss of "dead hang" / N'a PAS complété les 00:08 mm:ss d'extension des bras suspendu.
Comments / Commentaires <input type="text"/>	
FORCE Timed Circuit Component / Composante Circuit FORCE Chronométré	
<input type="checkbox"/>	Completed the FORCE Timed Circuit / Complété le Circuit FORCE Chronométré.
<input type="checkbox"/>	Did NOT complete the FORCE Timed Circuit / N'a PAS complété le Circuit FORCE Chronométré.
<input type="text"/>	Completion time (mm:ss) for the FORCE circuit / Temps de complétion (mm:ss) du circuit FORCE.
Comments / Commentaires <input type="text"/>	

Figure 2.3 :Section C – Résultats de l'évaluation

2.5.1.3. Composante pré-fatigue :

- A. Cocher la case appropriée pour la réalisation (atteinte) ou non des exercices de pré-fatigue.
- B. Noter tout commentaire utile tel que : réaménagement nécessaire, installations loin du circuit, etc.

2.5.1.4. Composante du circuit FORCE chronométré :

- A. Noter le temps de réalisation (mm:ss) du circuit FORCE chronométré.
- B. Noter tout commentaire utile lié au circuit FORCE chronométré, tel que mauvaise posture, douleur pendant cette tâche, etc.

2.5.2. RÉCUPÉRATION

- 2.5.2.1. Une marche de récupération supervisée de cinq (5) minutes dans la zone d'évaluation doit avoir lieu à la fin des composantes de l'ECP en vue de la sélection des OTM, pour permettre aux candidats de récupérer. Accorder au candidat, s'il le demande, une période de récupération active suivie d'exercices d'étirement et le conseiller à cet égard.

2.6.PARTIE VI : COMPTE RENDU DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES ET ATTESTATIONS D'ÉVALUATION

2.6.1. COMPTE RENDU DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES

2.6.1.1. L'évaluateur de la condition physique des PSP doit faire un compte rendu à tous les candidats à la fin de leur composante respective de l'ECP en vue de la sélection des OTM. Les candidats doivent recevoir leur temps de réalisation et leur niveau de performance (outil 1). *Remarque : L'année 2021 de mise en œuvre de l'évaluation ne comporte pas de niveaux de performance définis.*

2.6.1.2. Les candidats peuvent tenter l'ECP en vue de la sélection des OTM deux fois par cycle de candidature du CE OTM (année), quel que soit le niveau de performance atteint lors de la première tentative, ne serait-ce que pour améliorer leur pointage.

2.6.1.3. Une nouvelle ECP en vue de la sélection des OTM doit avoir lieu après un minimum de 30 jours pour s'assurer d'une amélioration notable.

2.6.2. FORMULAIRE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES - SECTION D : ATTESTATION DE L'ÉVALUATION

2.6.2.1. L'évaluateur écrit son nom en lettres moulées et appose sa signature à l'endroit réservé à cette fin.

Section D: Certification of evaluation - Attestation d'évaluation	
_____ Evaluator name (print) - Nom de l'évaluateur (lettres moulées)	_____ Evaluator signature - Signature de l'évaluateur

Figure 2.4, section D : Attestation de l'évaluation

2.6.3. FORMULAIRE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES - SECTION E : ATTESTATION DE L'ÉVALUATION

2.6.3.1. Le candidat (militaire) doit apposer sa signature et inscrire la date à laquelle il reconnaît les résultats de l'évaluation. Si le candidat refuse de signer, l'évaluateur doit inscrire dans cette section « le militaire a refusé de signer ».

Section E: Certification of understanding - Attestation		
I acknowledge the above fitness evaluation results. - Je reconnais les résultats de l'évaluation de la condition physique.		
Signature of member - Signature du militaire	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	Date - (YYAA)	(MM) / (D)

Figure 2.5, section E : Certificat de compréhension

2.7. PARTIE VII : TRAITEMENT DES RÉSULTATS À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES

2.7.1. FORMULAIRE DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES

2.7.1.1. Seuls les formulaires de rapport d'ECP en vue de la sélection des OTM doivent être utilisés pour consigner les résultats des candidats. Conformément à la Loi sur la protection des renseignements personnels, le formulaire est un document « Protégé A » une fois rempli et doit être traité ainsi.

2.7.1.2. Les formulaires de rapport de l'ECP en vue de la sélection des OTM seront distribués par l'évaluateur local après avoir exécuté les procédures suivantes :

A. Copie 1: Candidat or Applicant OTM.

B. Copie 2 : À l'intention du candidat au cours d'opérateur tactique maritime (le candidat la transmettra à l'agent autorisé approprié [officier de sélection du personnel]) aux fins de candidature au CE OTM, **au courriel suivant RCN-PSEL@forces.gc.ca.**

C. Copie 3 : À l'intention du QG PSP (Recherche sur la performance

humaine – aux fins de validation de l'ECP en vue de la sélection des OTM auprès du CE OTM), au courriel suivant RCN-PSEL@cfmws.com.

DRAFT

ANNEXE A : ACRONYMES ET ABRÉVIATIONS

ACSM	American College of Sports Medicine	ACSM	American College of Sports Medicine
AED	Automated External Defibrillator	DEA	défibrillateur externe automatisé
BP	Blood Pressure	TA	tension artérielle
CAF	Canadian Armed Forces	FAC	Forces armées canadiennes
CFMWS	Canadian Forces Morale and Welfare Services	SBMFC	Services de bien-être et moral des Forces canadiennes
CO	Commanding Officer	Cmdt	Commandant
CMPC	Chief of Military Personnel Command	CCPM	chef du commandement du personnel militaire
CPR	Cardio-Pulmonary Resuscitation	RCR	Réanimation cardiorespiratoire
CSEP	Canadian Society of Exercise Physiology	SCPE	Société canadienne de physiologie de l'exercice
DNP	Director of Naval Personnel	DPM	Directeur du Personnel de la Marine
DAOD(s)	Defence Administrative Orders and Directive(s)	DOAD	Directives et ordonnances administratives de la Défense
D Prog	Directorate of Programs	D Prog	Direction des programmes
DND	Department of National Defence	MDN	ministère de la Défense nationale
DOB	Date of Birth		date de naissance
DWAN	Defence Wide Area Network	RED	Réseau étendu de la Défense
EAP	Emergency Action Plan		Plan d'action d'urgence

hrs	Hours	h	heure(s)
kg	Kilogram(s)	kg	kilogramme(s)
kgF	kilogram-force	kgf	kilogramme-force
km	Kilometres	km	kilomètre(s)
m	Metre(s)	m	mètre(s)
MO	Medical Officer	MM	médecin militaire
Mgr FS&R	Manager Fitness, Sports, and Recreation	GCPSL	Gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs
MTOAC	Maritime Tactical Operator Assessment Center	CE OTM	Centre d'évaluation des opérateurs tactiques maritimes
MTO	Maritime Tactical Operator	OTM	opérateur tactique maritime
min	Minute(s)	min	minute(s)
mmHg	Millimetres of Mercury	mm Hg	millimètre de mercure
MOSID	Military Occupation Structure Identification	ID SGPM	code d'identification de la structure des groupes professionnels militaires
N	Newtons	N	newton(s)
OPI	Office(s) of Primary Interest	BPR	bureau de première responsabilité
PFE	Physical Fitness Evaluation	ECP	évaluation de la condition physique
PHA	Periodic Health Assessment	EMP	examen médical périodique
PSO	Personnel Selection Officer	OSP	officier de sélection du personnel
PSP	Personnel Support Programs	PSP	Programmes de soutien du personnel
RCN	Royal Canadian Navy	MRC	Marine royale canadienne

**ANNEXE B : OUTIL 1 – FORMULAIRE DES
RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION
PHYSIQUE EN VUE DE LA SÉLECTION DES
OPÉRATEURS TACTIQUES MARITIMES**

DRAFT

Section A: Service Particulars - Détails du service											
Surname - Nom						Init.		Rank - Grade		Military ID Pièce d'identité militaire	
						<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	
DOB / DN-YYAA		MM	DJ	Age		Sex - Sexe		SN- NM			
/		/				<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F					
Location - Lieu			Unit - Unité			UIC - CIU		MOS ID - ID SGPM			
Section B: Health Appraisal - Évaluation de la santé											
This questionnaire is a screening device to identify personnel for whom fitness evaluation and physical activity might be inappropriate at this time. / Ce questionnaire est un outil visant à identifier les personnes dont une évaluation de la condition physique et l'activité physique sont actuellement contre-indiqués										Yes	No
										Oui	Non
1. To the best of your knowledge do you have a medical condition or Medical Employment Limitation (MEL) which restricts you from participating in a maximal fitness evaluation or a progressive training program? / À votre connaissance souffrez-vous d'une trouble médical ou avez-vous une contrainte à l'emploi pour raisons médicales (CERM) qui vous empêchent de participer à une évaluation de la condition physique avec effort maximal ou à un programme de conditionnement physique progressif?											
										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Is there any other reason you would need to talk to a physician prior to your fitness evaluation or training program? / Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous devriez consulter un médecin avant de participer à l'évaluation de la condition physique ou d'entreprendre un programme de conditionnement physique?											
										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Do you have a valid Periodic Health Assessment (PHA), if no Proceed to Blood pressure. / Avez-vous un examen médical périodique (EMP) valide? Si non allez à la tension artérielle.											
										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blood pressure / Tension Artérielle											
Your pre-evaluation blood pressure is less than or equal to 150/100 mm Hg. / Votre tension artérielle avant l'évaluation est moins ou égale à 150/100 mm Hg.										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Your pre-evaluation blood pressure lies between 141/91 mm HR and 150/100 mm Hr and is considered to be slightly above the normal range. It is recommended that your consult your MO / Votre tension artérielle avant l'évaluation se situe entre 141/91 et 150/100 mm Hr. Cette valeur étant légèrement supérieure à la normale, il vous est recommandé de consulter votre médecin.											
<input type="checkbox"/> Referred to Health Care Provider / Adressé à un fournisseur de soins de la santé											
Name (print) - Nom (lettres moulées)			Signature			Date - (YYAA)		(MM)	(DJ)		
Section C: Test Results / Résultat de l'évaluation											
Pre-Fatigue Component / Composante Pre-Fatigue						Date <input type="text"/> YYAA/MM/DJ					
<input type="checkbox"/> Completed 00:08 mm:ss of flexed-arms hang / Complété les 00:08 mm:ss de flexion des bras suspendu.											
<input type="checkbox"/> Did NOT complete 00:08 mm:ss of flexed-arms hang / N'a PAS complété les 00:08 mm:ss de flexion des bras suspendu.											
<input type="checkbox"/> Completed 00:08 mm:ss of "dead hang" / Complété les 00:08 mm:ss d'extension des bras suspendu.											
<input type="checkbox"/> Did NOT complete 00:08 mm:ss of "dead hang" / N'a PAS complété les 00:08 mm:ss d'extension des bras suspendu.											
Comments / Commentaires <input type="text"/>											
FORCE Timed Circuit Component / Composante Circuit FORCE Chronométré											
<input type="checkbox"/> Completed the FORCE Timed Circuit / Complété le Circuit FORCE Chronométré.											
<input type="checkbox"/> Did NOT complete the FORCE Timed Circuit / N'a PAS complété le Circuit FORCE Chronométré.											
<input type="text"/> : <input type="text"/> Completion time (mm:ss) for the FORCE circuit / Temps de complétion (mm:ss) du circuit FORCE.											
Comments / Commentaires <input type="text"/>											
Section D: Certification of evaluation - Attestation d'évaluation											
Evaluator name (print) - Nom de l'évaluateur (lettres moulées)						Evaluator signature - Signature de l'évaluateur					
Section E: Certification of understanding / Attestion											
I acknowledge the above fitness evaluation results / Je reconnais les résultats de l'évaluation.											
Signature of member - Signature du militaire						Date - (YYAA)		(MM)	(DJ)		

ANNEXE C : OUTIL 2 – ÉCHAUFFEMENT ET PRÉPARATION À L'ÉVALUATION

Avant l'ECP en vue de la sélection des OTM, les candidats doivent se soumettre à un échauffement et à une préparation à l'évaluation supervisée par l'évaluateur de la condition physique des PSP. L'évaluateur de la condition physique des PSP proposera au candidat les exercices suivants d'échauffement et de préparation à l'évaluation avant l'ECP en vue de la sélection des OTM :

- A. Mouvements dynamiques obligatoires (5 à 8 min) exécutés avant le début de la **composante pré-fatigue** :
- a. 2 à 3 min d'activité aérobique légère
 - b. 5 x inclinaisons latérales étendues (libre mouvement des genoux et des hanches)
 - c. 3 x squats
 - d. 3 x fentes latérales vers l'avant/l'arrière
 - e. 3 x fentes latérales alternantes sur les côtés
 - f. 3 x fentes latérales Spiderman
 - g. 5 x flexions-extensions des bras avec ventre au sol et soulevé des mains pour revenir à la position debout
 - h. Une autre séance d'échauffement de 2 à 5 minutes est recommandée (à la discrétion du candidat).

ANNEXE D : OUTIL 3 –MESURE DE LA TENSION ARTÉRIELLE

1. GÉNÉRALITÉS

- 1.1. Demander au candidat de s'asseoir pendant cinq (5) minutes sur une chaise, le dos bien appuyé, les pieds non croisés à plat sur le sol et le bras gauche appuyé confortablement. S'assurer que les vêtements du candidat ne réduisent pas le débit sanguin. Demander au candidat de changer de chandail, au besoin.
- 1.2. Choisir un brassard d'une taille appropriée et l'enrouler autour du bras gauche nu du candidat, la lisière inférieure du brassard à deux (2) ou trois (3) centimètres au-dessus du pli du coude et le haut du brassard à la hauteur du cœur. Ajuster le brassard autour du bras de façon à pouvoir glisser le bout de deux doigts sous le haut du brassard.

2. MESURE MANUELLE DE LA TENSION ARTÉRIELLE

- 2.1. Nous recommandons aux évaluateurs et aux fournisseurs de soins de santé de suivre la procédure ci-dessous pour mesurer la tension artérielle (TA) manuellement :
 - A. Par palpation, repérez l'emplacement de l'artère brachiale dans le pli du coude;
 - B. Placer les tiges du stéthoscope dans vos oreilles en orientant les écouteurs vers l'avant;
 - C. Trouver l'artère radiale;
 - D. Fermer la vis de la poire en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée;
 - E. Gonfler rapidement le brassard jusqu'à la disparition du pouls radial. Continuer à gonfler le brassard jusqu'à environ **20 à 30 mm Hg** au-dessus du chiffre correspondant au pouls radial (normalement ne pas dépasser 180 mm Hg).
 - F. Placer sans tarder le tambour du stéthoscope sur l'artère brachiale. N'appliquer que la plus faible pression possible sur le tambour afin de ne pas déformer l'artère. Le tambour doit être en contact étroit avec la peau. Le stéthoscope ne doit frotter ni sur le brassard ni sur les tubes du sphygmomanomètre;
 - G. Relâcher la pression du brassard à un rythme d'environ **2 mm Hg par seconde**;
 - H. La tension systolique est déterminée par le premier bruit perçu (appelé premier bruit de Korotkoff).
 - I. Noter le niveau exact auquel le battement a été entendu.
 - J. Établir la tension diastolique au moment où les bruits cessent d'être clairs et s'assourdisent.
 - K. Dégonfler alors le brassard jusqu'au niveau de pression zéro et l'enlever du bras du candidat.

3. MESURE AUTOMATIQUE DE LA TENSION ARTÉRIELLE

3.1. Demander au participant de s'asseoir sans bouger les bras, les mains, les doigts ou le corps durant la mesure de la TA. Tout mouvement pourrait fausser les résultats de la mesure ou empêcher l'appareil de mesurer la TA.

- A. Appuyer sur le bouton de mise en marche de l'appareil.
- B. Lorsque l'appareil a terminé de mesurer la TA du candidat, enlever le brassard.
- C. Voir le paragr. 4. Résultats de la tension artérielle, pour l'interprétation des résultats.

3.2. **Remarque :** Consulter le guide de l'utilisateur de l'appareil de mesure automatique de la TA si des messages d'erreur s'affichent.

4. RÉSULTATS DE LA TENSION ARTÉRIELLE

4.1. Si la tension systolique avant l'évaluation est **supérieure à 150 mm Hg** ou si la tension diastolique avant l'évaluation est **supérieure à 100 mm Hg**, faire asseoir calmement le candidat et attendre cinq (5) minutes avant de reprendre la mesure. Si, après deux (2) lectures, la tension systolique ou la tension diastolique du candidat se situe toujours au-delà des maximums susmentionnés, le candidat ne peut pas se soumettre à l'ECP en vue de la sélection des OTM. L'orienter vers son fournisseur de soins de santé.

4.2. Le candidat dont la TA avant l'évaluation se situe entre 141/91 mm Hg et 150/100 mm Hg peut effectuer l'ECP en vue de la sélection des OTM sans restrictions. L'évaluateur doit informer le candidat que sa TA est légèrement supérieure à la normale et l'inviter à consulter son fournisseur de soins de santé. L'évaluateur doit informer verbalement le candidat qu'il n'y a aucune raison de s'inquiéter et qu'il devrait consulter son fournisseur de soins de santé comme simple précaution.

ANNEXE E : RÉFÉRENCES SUPPLÉMENTAIRES

American College of Sports Medicine (ACSM). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, 9^e édition. Wolters Kluwer / Lippincott Williams & Wilkins, 2014.

Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). *La santé par la pratique d'activité physique : SCPE (SPAP-SCPE)*, SCPE, Ottawa, Canada, 2013.

Gouvernement du Canada (1985). *Exigences professionnelles justifiées et motifs justifiables, Politique intérimaire et notes explicatives*, Ottawa (Ontario), Canada : Commission canadienne des droits de la personne, 1985.

Léger, L., Mercier, D., Gadoury, C. et Lambert, J. *The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness*, « Journal of Sports Sciences », 6, p. 93-101, 1987.

DRAFT