



5595-1 (Mgr, F&S)

February 2023

Dist List

**CFSG (O-G) AUTHORIZED
MILITARY FITNESS AND
SPORTS PROGRAM**

Refs: PSP Policy Manual, ch 5 (Sports)

Authority

1. Comd CFSG(O-G) authorizes military duty status for all serving CAF personnel; regular and reserve force (class B and C only) participating in the following military fitness training and sports activities managed by CFSG (O-G) PSP Fitness, and Sports section.

Military Fitness Training

2. A variety of supervised fitness training classes are offered at various locations across the NCR to supplement individual military fitness training. CFSG (O-G) authorized military fitness training classes are as follows:

- a. Solid Foundation;
- b. Movement Screen;
- c. Functional Strength Training (FST) level 1;

5595-1 (Gest CP et S)

Le février 2023

List Distr

**PROGRAMMES MILITAIRES DE
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET
SPORTS AUTORISÉ PAR GSFC (O-G)**

Réfs: Livre des Politiques PSP, ch 5 (sports)

Autorité

1. Le Cmdt du GSFC (O-G) autorise le statut de devoir militaire pour tout le personnel en service des FAC de la force régulière ou de la force de réserve (catégorie B et C seulement) prenant part aux activités de conditionnement physique ou sportives gérées par la section de conditionnement physique et des sports PSP du GSFC (O-G).

Conditionnement Physique Militaire

2. Afin de compléter les activités individuelles du conditionnement physique militaire, les cours suivants sont autorisés, organisés et animés par GFSC (O-G) à divers endroits de la RCN :

- a. Fondation Essentiel;
- b. Évaluation du mouvement;
- c. Exercice visant à accroître la force fonctionnelle (EFF) niveau 1;

d.	Functional Strength Training (FST) level 2;	d.	Exercice visant à accroître la force fonctionnelle (EFF) niveau 2;
e.	Advanced Strength Training;	e.	Club d'haltères;
f.	Power, Speed, and Agility (PSA) level 1;	f.	Puissance, vitesse et agilité (PVA) niveau 1;
g.	Power, Speed, and Agility (PSA) level 2;	g.	Puissance, vitesse et agilité (PVA) niveau 2;
h.	Strength and Conditioning;	h.	Force et conditionnement physique;
i.	Supplemental Physical Training Program (SPTP);	i.	Programme d'entraînement physique supplémentaire (PEPS);
j.	Core training;	j.	Force du milieu du corps;
k.	Mobility;	k.	Mobilité;
l.	Yoga;	l.	Yoga;
m.	Running;	m.	Course à pied;
n.	Tae Kwon Do;	n.	Tae Kwon Do;
o.	Spinning;	o.	Cardiovélo;
p.	Zumba;	p.	Zumba;
q.	Open Unit PT;	q.	Entraînement physique ouvert;
r.	Gym Orientation;	r.	Introduction au gymnase;
s.	Cross-country skiing;	s.	Ski de fond;
t.	Snowshoeing;	t.	Raquette;
u.	Downhill skiing;	u.	Ski alpin;
v.	Aikido;	v.	Aikido;
w.	Aquatics; and	w.	Aquatiques; et
x.	Grappling.	x.	Grappling.

Intramural, Extramural and Unit Sports Programs

3. Military intramural and extramural sports programs are organized and managed by PSP staff to supplement the CAF military fitness training program and to foster teamwork and esprit de corps. They are exclusively offered to serving CAF personnel.

4. Intramural sports programs are non-competitive local military teams or leagues that promote fun and fitness.

5. Extramural sports programs are competitive military teams which participate in CAF regional and national championship. All teams take part in weekly practices and participate in a local civilian league.

6. Unit sports are organized by individual Units, with support from PSP staff. Unit sports are a mixture of intramural and extramural sports that Units perform during their sports day(s).

7. Military intramural and extramural sports programs authorized by Comd CFSG (O-G) are:

a. Intramural

- i. Ball Hockey/M and W;
- ii. Broomball/M and W;
- iii. Flag Football/M and W;
- iv. Golf;

Programmes des sports intramuros, extramuros et unités

3. Les programmes des sports intramuros et extramuros sont organisés et gérés par le personnel PSP afin de compléter le programme militaire de conditionnement physique et favoriser l'esprit d'équipe et de corps. Seul le personnel en service des FAC peuvent y participer.

4. Notre programme de sports intramuros est composé d'équipes ou de ligues militaires non-compétitives qui encourage le maintien d'un bon conditionnement physique ainsi que le plaisir du sport.

5. Nos programmes de sports extramuros consistent d'équipes compétitives militaires qui participent à des championnats des FAC régionales et nationales. Chaque équipe s'entraîne de façon hebdomadaire et participe dans une ligue civile/locale.

6. Les sports des Unités sont organisés par des Unités individuelles, avec le soutien des PSP. Ils consistent en un mélange de sports intramuros et extramuros que cette unités pratiquent pendant leur(s) journée(s) des sports.

7. Les programmes des sports intramuros et extramuros autorisées par le Cmdt du GFSC (O-G) sont :

a. Intramuros

- i. Hockey balle/H et F;
- ii. Ballon-Balais/H et F;
- iii. Drapeau de football/H et F;
- iv. Golf;

- v. Ice Hockey/M, W, and Old-timers (OT);
- vi. Indoor Soccer/M, W, and OT;
- vii. Pickleball;
- viii. Soccer/M, W, and OT; and
- ix. Ultimate Frisbee.

b. Extramural

- i. Badminton;
- ii. Ball Hockey/M and W;
- iii. Basketball/M and W;
- iv. Cycling (outdoor);
- v. Golf;
- vi. Ice Hockey/M, W and OT;
- vii. Rugby/M and W;
- viii. Running;
- ix. Slo-Pitch/M and W;
- x. Soccer/M and W;
- xi. Squash;
- xii. Swimming;
- xiii. Triathlon; and
- xiv. Volleyball/M and F.

8. For the purpose of Board of Inquiries and Pension coverage investigations concerning CAF personnel injured while

- v. Hockey sur glace/H, F, et vétérans;
- vi. Soccer intérieur/H, F et vétérans;
- vii. Pickleball;
- viii. Soccer/H, F et vétérans; et
- ix. Frisbee ultimate.

b. Extramuros

- i. Badminton;
- ii. Hockey Balle/H et F;
- iii. Basketball/H et F;
- iv. Cyclisme (extérieur);
- v. Golf;
- vi. Hockey sur glace/H, F, et vétérans;
- vii. Rugby/H et F;
- viii. Course à pied;
- ix. Balle Lente/H et F;
- x. Soccer/H et F;
- xi. Squash;
- xii. Natation;
- xiii. Triathlon; et
- xiv. Volleyball/H et F;

8. Pour fin d'enquêtes en ce qui concerne les personnes qui auront subi des blessures en participant au programme des sports du GFSC

participating in the CFSG (O-G) sports program, the Manager, Fitness and Sports (Mgr, F&S) will be provided with the following supporting documents:

- a. Intramural
 - i. Team List (all teams in the league);
 - ii. Schedule of games (date, time, place);
 - iii. Schedule of practices (date, time, place);
 - iv. All minutes of meetings; and
 - v. Current copy of the League Constitution signed by the League President, Secretary and Mgr, F&S.
- b. Extramural
 - i. Team List;
 - ii. Schedule of games (date, time, place);
 - iii. Schedule of practices (date, time, place);
 - iv. Tournaments (date, time, place); and
 - v. All minutes of league meetings.

9. As stipulated in Reference, Regional and National CAF championships, CISM competitions and out service competitions will be authorized through a different process.

(O-G), le gestionnaire du conditionnement physique et des sports (Gest CP et S) devra avoir en main les documents suivants:

- a. Intramuros
 - i. Liste des joueurs (toutes les équipes de la ligue);
 - ii. Horaire des joutes (date, heure, endroit);
 - iii. Horaire des pratiques (date, heure, endroit);
 - iv. Tous les procès-verbaux des réunions; et
 - v. Copie récente de la constitution de la ligue signée par le président, le secrétaire et le Gest CP et S.
- b. Extramuros
 - i. Liste des joueurs;
 - ii. Horaire des joutes (date, heure, endroit);
 - iii. Horaire des pratiques (date, heure, endroit);
 - iv. Tournois (date, heure, endroit); et
 - v. Tous les procès-verbaux des réunions de la ligue.

9. Tel qu'indiqué à la Référence, participation aux championnats régionaux et nationaux des FAC ainsi qu'aux compétitions CISM et hors service sera autorisée par le biais d'un processus différent.

10. Military personnel competing outside of CFSG (O-G) supervised and authorized sporting activities listed above, are participating at their own risk and are encouraged to review their disability and personal life insurance coverage.

11. This list can be amended as required and is approved annually by the Comd CFSG (O-G). It will be published twice annually in CFSG (O-G) Routine Orders.

10. Les membres des FAC prenant part à des activités sportives autres que celles autorisées et supervisées par le GSFC-OG énumérées ci-dessus le font à leurs propres risques à l'extérieur du service militaire et sont donc invités à réviser leur police d'assurance vie et invalidité.

11. La liste des activités figurant ci-dessus peut être modifiée au besoin et est approuvée annuellement par le Cmdt du GFSC (O-G). Il sera publié deux fois par an dans les ordres courants.

Commander CFSG (O-G) / Commandant GSFC (O-G)

DELHOM
MEAU,
ANDRE
883

Digitally signed
by
DELHOMMEAU,
ANDRE 883
Date: 2023.02.28
07:35:28 -05'00'

A.J. Delhommeau
Colonel

Dist List

Action

Sr Mgr – PSP

Info

CO PSS (O-G)

List Distr

Action

Gestionnaire supérieur - PSP

Info

Cmdt SSP (O-G)