












# ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DE MAINTIEN DE LA PROTECTION RAPPROCHÉE MANUEL D'INSTRUCTIONS

DEUXIÈME ÉDITION  
Novembre 2025

Programmes de soutien du personnel (PSP)  
Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC)



# TABLE DES MATIÈRES

<b>AVANT-PROPOS</b>		04
<b>CHAPITRE 1</b> INTRODUCTION		06
<b>CHAPITRE 2</b> INSCRIPTION		12
<b>CHAPITRE 3</b> ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION		15
<b>CHAPITRE 4</b> L'ÉVALUATION		29
<b>CHAPITRE 5</b> ADMINISTRATION APRÈS L'ÉVALUATION		47
<b>OUTILS</b>		52
<b>ACRONYMES ET ABRÉVIATIONS</b>		67
<b>RÉFÉRENCES</b>		69





## AVANT-PROPOS

1. La deuxième édition de ce Manuel d'instructions vise à fournir des instructions et une orientation pour la réalisation de l'évaluation de la condition physique de maintien (ÉCPM) de la protection rapprochée (PR), dans le but d'établir une norme d'évaluation de la condition physique pour le Centre d'évaluation de la protection rapprochée (CE PR) et le cours pour les opérateurs et opératrices de la protection rapprochée (CO PR).
2. L'ÉCPM de la PR a été élaborée sous la supervision de la Direction des programmes (DProg) des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC).
3. Cette nouvelle version du manuel remplace la première version (2018). Ce manuel d'instructions actualisé est maintenant la seule référence pour la conduite de l'ÉCPM de la PR pour le CE PR et le CO PR.
4. Le DProg 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 à la lettre 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 et évaluatrices 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.
7. Veuillez adresser toute question sur les protocoles ou les descriptions figurant dans le présent manuel à votre gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs (ou à la personne titulaire d'un poste équivalent) ou encore à la DProg à l'adresse [dfit-cphysd@sbmfc.com](mailto:dfit-cphysd@sbmfc.com).

**Daryl Allard**

**Directeur des programmes**

**Programmes de soutien du personnel (PSP)**

**Services de bien-être et moral des Forces canadiennes  
(SBMFC)**





# CHAPITRE 1 :

## INTRODUCTION

### Contexte

1. L'ÉCPM de la PR est une mesure des tâches complexes et physiquement exigeantes du poste d'opérateur ou d'opératrice de la protection rapprochée (OPR). L'ÉCPM de la PR a été mise au point afin d'évaluer les capacités physiques particulières requises pour exercer efficacement et en toute sécurité les fonctions d'OPR.
2. Les tâches de l'ÉCPM de la PR font référence à quatre (4) composantes uniques des fonctions de l'OPR.
  - a. réaction à une attaque (RA)
    - i. sprint et déplacement entre des points de couverture tout en étant sous le feu ennemi
  - b. évacuation d'une victime (EV)
    - i. évacuation d'une victime d'une zone dangereuse par tous les moyens nécessaires (p. ex. en la traînant, en la transportant, etc.)
  - c. escalade de l'agression (EA)
    - i. contrôler physiquement, contraindre et/ou maîtriser une ou plusieurs personnes hostiles
  - d. urgence liée à un véhicule (UV)
    - i. manipulation du matériel pendant une situation d'urgence
3. L'ÉCPM de la PR est la norme annuelle de la condition physique pour tous les postes et toutes les tâches des OPR. Elle est obligatoire pour être à l'emploi de l'Unité des services de protection des Forces canadiennes (USPFC).
4. L'ÉCPM de la PR est également une exigence dans le cadre du processus du groupe d'aide au départ (GAD) pour les opérations de la PR et les tâches supplémentaires. Pour cette raison, les OPR doivent réussir l'ÉCPM de la PR avant ou au moment de se présenter à une unité responsable des préparatifs (URP).

5. À l'heure actuelle, l'ÉCPM de la PR ne dispense pas de l'exigence des Forces armées canadiennes (FAC) de maintenir une évaluation valide de la forme opérationnelle requise dans le cadre de l'emploi (FORCE) des Forces armées canadiennes. Cela dit, les militaires doivent avoir réussi leur évaluation FORCE dans les 12 mois suivant leur tentative à l'ÉCPM de la PR.

## Généralités

### Résumé de l'évaluation

6. L'ÉCPM de la PR **comprend huit (8) tâches d'évaluation**. L'OPR doit accomplir les huit (8) tâches suivantes pour réussir l'ÉCPM de la PR.
  - a. **Tâche 1 : Marche sur 40 mètres**
    - i. L'objectif de la marche sur une distance de 40 mètres est d'évaluer la capacité de l'OPR à effectuer les mouvements et à répondre aux exigences physiques nécessaires pour escorter une personnalité très importante (VIP) vers un lieu tenu secret.
  - b. **Tâche 2 : Course précipitée sur 80 mètres**
    - i. L'objectif de la course précipitée sur 80 m est d'évaluer la capacité de l'OPR à se déplacer rapidement sur de courtes distances tout en changeant de position tous les 10 m. Cette tâche est une simulation d'une réaction à une attaque après un contact avec des tirs d'armes légères.
  - c. **Tâche 3 : Évacuation d'une victime par traction intermittente**
    - i. La tâche d'évacuation d'une victime par traction intermittente (EVTI) a pour but d'évaluer la capacité de l'OPR à traîner une charge, en l'occurrence une ou un autre OPR, sur une distance de 10 m sans interruption, puis à se mettre à couvert.
  - d. **Tâche 4 : Pause de consolidation**
    - i. L'objectif de la pause de consolidation (PC) est de simuler une pause permettant à l'OPR de reprendre son souffle et d'établir des communications.
  - e. **Tâche 5 : Contrôle de la foule**
    - i. L'objectif de la tâche de Contrôle de la foule (CF) est de simuler l'amplitude des mouvements et les exigences physiques d'une escalade de l'agression pendant une opération de protection rapprochée. Cette tâche évalue la capacité de l'OPR à dégager un passage à travers une foule en écartant les personnes.

**f. Tâche 6 : Transport intermittent d'une victime**

- i. La tâche de transport intermittent d'une victime (TIV) simule le transport à deux personnes d'un ou d'une OPR blessé(e) tout en alternant entre le transport et la sécurité.

**g. Tâche 7 : Édification d'une barricade**

- i. La manutention du matériel, comme les sacs de sable, est un aspect important du service militaire. Cette tâche est conçue pour évaluer la capacité physique de l'OPR à effectuer des tâches de manipulation du matériel (MM) telles que déplacer et empiler des débris pour construire et barricader une position défensive.

**h. Tâche 8 : Marche sur 40 mètres**

- i. Cette dernière composante simule les mouvements d'un ou d'une OPR qui quitte la zone après avoir terminé la tâche d'édification d'une barricade.

## Calendrier d'évaluation

7. L'ÉCPM de la PR **doit être effectuée chaque année.**

## Période de validité de l'évaluation

8. L'ÉCPM de la PR est valable **pendant 365 jours.**

## Durée de l'évaluation

9. L'ÉCPM de la PR devrait prendre **environ 10 min par OPR.**

## Normes de rendement

10. La norme minimale de la condition physique (NMCP) pour réussir l'ÉCPM de la PR est de **9 min 15 s ou moins.**

## Tentatives d'évaluation et échec

11. Si l'OPR termine l'évaluation **entre 9 min 15,1 s et 9 min 20,0 s**, il ou elle peut demander une réévaluation **qui doit avoir lieu dans les sept (7) jours civils suivant la tentative d'évaluation précédente.** Cela représente la variabilité biologique, qui correspond à la différence quotidienne de performance de cinq (5) secondes.

12. Si le résultat à l'évaluation est de **9 min 20,1 s ou plus, il est considéré comme étant un échec.**
- a. Dans ce cas, l'évaluateur ou l'évaluatrice de la PR orientera l'OPR vers le personnel du conditionnement physique des PSP de sa localité afin qu'il ou elle bénéficie d'un programme d'entraînement physique pour pouvoir repasser l'évaluation.
    - i. Il est fortement recommandé à l'OPR de suivre un programme de préparation de conditionnement physique de 12 semaines avant de repasser l'ÉCPM de la PR. L'OPR doit prévoir une préparation et une récupération adéquates entre les tentatives d'évaluation et les évaluateurs ou évaluatrices doivent tenir compte du temps et des ressources nécessaires à l'administration d'une telle évaluation.

## Objectif

13. Le présent Manuel d'instructions contient des directives et des consignes à l'intention des évaluateurs et évaluatrices sur la façon d'administrer l'ÉCPM de la PR aux OPR. Les protocoles dans le présent manuel sont décrits pour veiller à ce que les résultats d'évaluation soient fiables et valables pour l'ensemble des candidats et candidates.

## Exigences et responsabilités

14. Les ordonnances, directives et publications suivantes concernent l'ÉCPM de la PR et le présent Manuel d'instructions.
- a. [DOAD 5045-0, Programmes de soutien du personnel des Forces canadiennes](#)
  - b. Dernière version active du [Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE](#)

Responsabilités de l'évaluateur ou évaluatrice de l'ÉCPM de la PR

15. L'ÉCPM de la PR peut être administrée par du personnel qualifié du conditionnement physique des PSP ou par un membre qualifié des FAC désigné par sa chaîne de commandement (CdC) lorsque le personnel du conditionnement physique des PSP n'est pas présent dans l'unité.
16. L'évaluateur doit vérifier que l'appliquant souffrant d'une affection médicale chronique ou récurrente nécessitant l'utilisation d'une orthèse pour l'évaluation dispose d'une note de disposition médicale (NDM) ou d'une contrainte à l'emploi pour raisons médicales (CERM) indiquant le dispositif approuvé. Le renouvellement annuel de cette documentation n'est pas nécessaire, sauf en cas de changement de l'état de santé.

17. Les évaluateurs et évaluatrices doivent s'assurer que l'installation dispose de tout l'équipement et de l'espace nécessaires pour administrer l'ÉCPM de la PR avant l'évaluation au moyen de [l'outil 2 : Liste d'équipement aux fins de l'ÉCPM de la PR](#).
18. Nous recommandons aux évaluateurs et évaluatrices d'atteindre le ratio maximal de 1:1 évaluatrice ou évaluateur par candidat(e), afin d'assurer un processus de prestation normalisé.
19. Les évaluateurs et évaluatrices ont également la responsabilité de faire remplir toutes les sections avec précision de [l'outil 1 : Formulaire des résultats à l'ÉCPM de la PR](#).
20. Les évaluateurs et évaluatrices doivent produire le Formulaire de rapport sur l'évaluation de la condition physique de maintien de la Protection rapprochée de toutes les évaluations terminées conformément aux étapes de traitement des résultats du présent Manuel d'instructions.
  - a. s'assurer que toutes les données sont vérifiées et gérées;
  - b. pour les OPR de l'USPFC, les résultats seront gérés à l'interne.

#### Responsabilités des OPR

21. L'OPR qui tente l'ÉCPM de la PR doit être au courant que cette évaluation ne remplace pas l'évaluation FORCE.
22. L'OPR doit apporter tout l'équipement nécessaire et suivre les directives préalables à l'évaluation.
23. L'OPR doit se préparer à l'ÉCPM de la PR en suivant le programme de préparation à l'ÉCP à la disposition des candidat(e)s sur le [site Web des SBMFC](#).
24. L'OPR doit se conformer au protocole d'évaluation tel qu'indiqué par l'évaluateur ou l'évaluatrice.
25. Les membres souffrant d'une affection médicale chronique ou récurrente nécessitant le port d'une orthèse pour l'évaluation peuvent présenter une note de disposition médicale (NDM) ou contrainte à l'emploi pour raisons médicales (CERM) indiquant le dispositif approuvé. Le renouvellement annuel de ces documents n'est pas nécessaire, sauf en cas de changement de l'état de santé.





## Formulaire de l'ÉCPM de la PR – Section B : Évaluation de la santé

6. Avant d'entreprendre l'ÉCPM de la PR, l'OPR doit remplir la section B : Évaluation de la santé. L'évaluation de la santé comporte des questions auxquelles l'OPR 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.
- a. Veuillez noter que lorsque l'OPR signera électroniquement la Section B, les sections A et B seront bloquées automatiquement.

This questionnaire is a screening tool to identify personnel for whom fitness evaluation and physical activity might be contraindicated at this time.	Yes Oui	No Non	Ce questionnaire est un outil visant à identifier les personnes pour lesquelles une évaluation de la condition physique et l'activité physique sont actuellement contre-indiqués.
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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. À votre connaissance, souffrez-vous d'un 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 should consult with a physician prior to your fitness evaluation or training program?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 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="text" value="2"/> <input type="text" value="0"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/>			
Date - (YYAA)	(MM)	(DJ)	Name (print) - Nom (en lettre moulées)
			Signature

Figure 2.2 – Section B : Évaluation de la santé





## CHAPITRE 3 :

### ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

#### Mise en place de l'évaluation

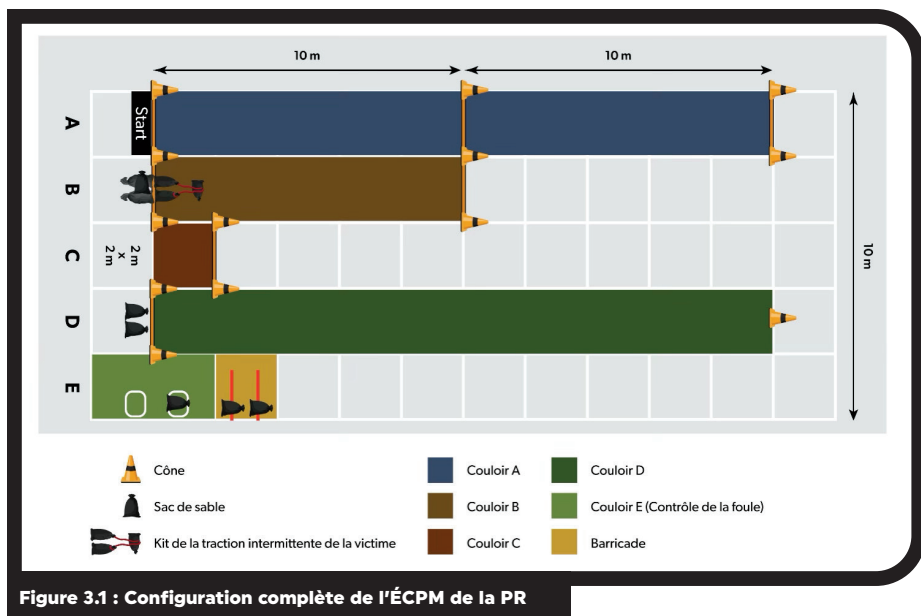
1. La préparation à l'ÉCPM de la PR doit se faire de façon complètement uniformisée afin d'en garantir l'équité et l'impartialité, quel que soit l'endroit où elles se déroulent. Le Gest CPSL et les unités de PR des FAC doivent s'assurer que les instructions de préparation ci-dessous sont rigoureusement respectées dans leur localité.

#### Directives générales de mise en place

2. Avant la tenue de l'ÉCPM de la PR, l'évaluateur principal ou l'évaluatrice principale doit :
  - a. Inspecter l'installation, le matériel et le recouvrement de plancher 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.
  - b. S'assurer que tous les sacs de sable ont été étalonnés avant chaque évaluation et chaque fois qu'il y a eu un changement dans l'état du sac ou des sacs de sable. Étalonner les sacs de sable FORCE à 20 kg  $\pm$  0,2 kg. S'il y a une différence de  $\pm$  0,2 kg, l'évaluateur principal ou l'évaluatrice principale doit veiller à ce que le poids soit ajusté. Pour ce processus, voir [l'outil 2 : Processus de remplissage des sacs de sable de la plus récente version du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE.](#)
  - c. S'assurer que la trousse de sacs de sable utilisée pour la tâche d'évacuation d'une victime par traction intermittente (EVTI) est étalonnée avant chaque ÉCPM de la PR. Pour ce processus, voir [l'outil 3 : Étalonnage de la surface de sol pour la traction de sacs de sable de la plus récente version du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE.](#)
    - i. Conformément aux processus habituels, toutes les informations d'étalonnage doivent être enregistrées. Voir [l'outil 4 : Fiche de suivi de l'étalonnage de la traction des sacs de sable de la plus récente version du Manuel de l'évaluation FORCE.](#)

**Remarque :** L'étalonnage peut varier en fonction des conditions ambiantes, comme un taux d'humidité élevé et l'utilisation répétée et intensive de l'équipement de traction, p. ex. lors de l'évaluation de gros groupes. Dans ces cas, l'évaluateur principal ou l'évaluatrice principale doit veiller à l'étalonnage du matériel pour la tâche « traction de sacs de sable » afin de garantir que l'évaluation soit conforme aux normes établies pour chaque participant ou participante.

- d. S'assurer que la veste lestée de 10,44 kg (23 lb) de l'OPR est bien chargée et ajustée.
  - i. Une fois que l'évaluateur ou l'évaluatrice en a fait la vérification au début de l'évaluation, il incombe à l'OPR de s'assurer que la veste est correctement portée pendant toute la durée de l'ÉCPM de la PR. Si l'OPR s'arrête pour réajuster sa veste lestée pendant l'évaluation, le chronométrage ne sera pas interrompu. Si l'évaluateur ou l'évaluatrice s'inquiète pour la sécurité de l'OPR en ce qui concerne la veste lestée, il ou elle a l'autorisation de l'interrompre et de l'aider à réajuster la veste. Le chronométrage ne sera pas non plus interrompu dans ce cas.



## Couloir A

## Tâche 1 : Marche sur 40 mètres

## Tâche 2 : Course précipitée sur 80 mètres

3. Caractéristiques du couloir A :
  - a. 20 m de long et 2 m de large;
  - b. Trois (3) lignes parallèles de 2 m de large chacune : une ligne de départ, une ligne centrale (à 10 m de la ligne de départ) et une ligne d'arrivée (à 20 m de la ligne de départ).
4. Cette configuration est une réplique exacte de [la configuration de la course précipitée sur 20 m de l'évaluation FORCE](#).
  - a. Mesurer une distance de 20 m sur une surface plane et rigide en laissant une largeur de couloir d'au moins 2 m.
  - b. Marquer chaque extrémité du parcours de 20 m au moyen d'une ligne de ruban adhésif et de cônes (mesurer la distance de 20 m à partir du milieu de la ligne de départ jusqu'au milieu de la ligne opposée).
  - c. À partir du milieu de la ligne de départ, mesurer une distance de 10 m dans le sens de la longueur et tracer une ligne sur le plancher à l'aide du ruban adhésif et des cônes à 10 m de la ligne de départ.

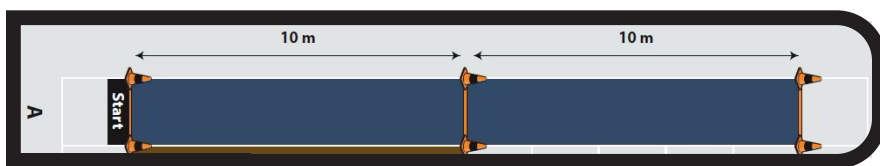


Figure 3.2 : Couloir A

## Couloir B

## Tâche 3 : Évacuation d'une victime par traction intermittente (EVTI)

5. Caractéristiques du couloir B :
  - a. est parallèle au couloir A;
  - b. 10 m de long et 2 m de large;
  - c. Deux (2) lignes parallèles de 2 m de large chacune : une ligne de départ et une ligne centrale (à 10 m de la ligne de départ).

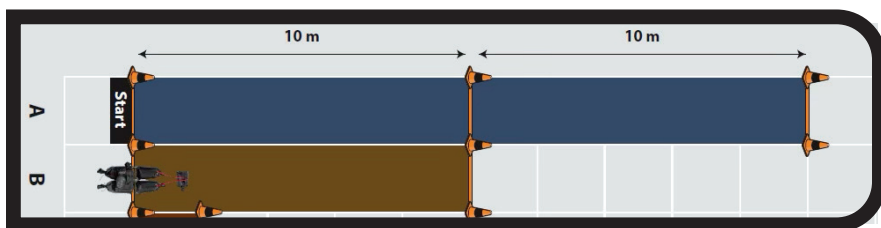


Figure 3.3 : Couloirs A et B

6. Cette configuration est très semblable à celle de la [traction de sacs de sable \(TSS\) de l'évaluation FORCE](#).
  - a. Pour créer la ligne de départ, prolongez la ligne de départ du couloir A de 2 m et marquez-le avec du ruban adhésif. Placer un cône à chaque extrémité des bandes de ruban adhésif.
  - b. Pour créer la ligne d'arrivée, prolongez la ligne centrale (10 m) du couloir A de 2 m et marquez-le avec du ruban adhésif. Placer un cône à chaque extrémité des bandes de ruban adhésif.

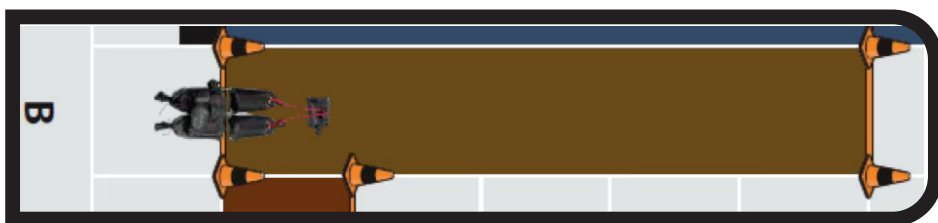
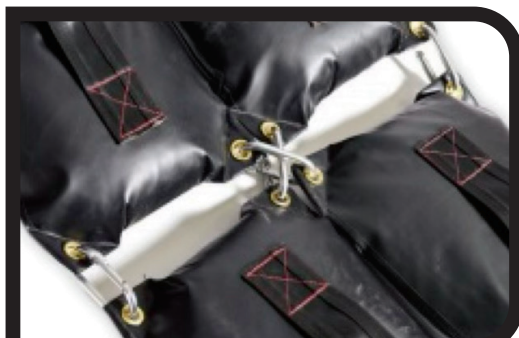


Figure 3.4 : Couloir B

7. Caractéristiques de la trousse pour la tâche de l'EVTI :
  - a. La trousse pour la tâche de l'EVTI est légèrement différente de [celle pour la traction de sacs de sable \(TSS\) de l'évaluation FORCE](#).
  - b. Les étapes initiales pour assembler la trousse de base pour la tâche de l'EVTI sont les mêmes que pour la traction de sacs de sable (quatre sacs de sable attachés ensemble et traînés sur le sol) (Figure 3.5).
    - i. Placer quatre (4) sacs de sable sur le sol.
      1. Aligner deux (2) sacs de sable dans le sens de la longueur de façon à ce que les attaches au bout des sacs de sable soient toutes deux tournées vers la gauche.

2. Placer les deux autres (2) sacs de sable directement en face de la première paire, de façon à ce que leurs attaches au bout soient tournées vers la droite.
- ii. Lier les quatre (4) sacs de sable qui seront traînés au sol comme suit :
1. Utiliser les quatre (4) mousquetons ovales pour joindre les quatre (4) sacs de sable par les œillets;
  2. Relier les œillets extérieurs de la première rangée de sacs de sable en passant les mousquetons dans les œillets extérieurs des sacs de sable de la deuxième rangée;
  3. Entrecroiser les mousquetons qui joignent les œillets intérieurs de façon à éliminer tout mouvement latéral.



**Figure 3.5 : Configuration de la trousse de base pour la tâche de l'EVTI**

- c. L'étalonnage de la trousse pour la tâche de l'EVTI peut également être effectué de la même façon que celui pour la traction de sacs de sable détaillée dans [l'outil 3 : Étalonnage de la surface de sol pour la traction de sacs de sable de la dernière version du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE](#).
- i. À l'aide de la balance à bagages Heys xScale Pro, étalonner les quatre (4) sacs de sable en vue de la traction au sol à **330 N (33,6 kg + 1 kg)**.
- d. **Les étapes restantes sont différentes de celles de la traction de sacs de sable de l'évaluation FORCE.** Deux (2) sacs de sable doivent être fixés à la trousse de base pour la tâche de l'EVTI à l'aide de sangles raccourcies.

- i. Les sangles pour l'évaluation FORCE peuvent être utilisées. Cependant, elles devront être raccourcies par rapport à celles utilisées pour la traction de sacs de sable pour l'évaluation FORCE.



- ii. Suivez les étapes ci-dessous pour vous assurer que la longueur des sangles est précise et normalisée à **40 cm ± 2 cm**.
1. Passer une extrémité de la sangle dans le mousqueton B.
  2. Accrocher le mousqueton B à la poignée du sac de sable B.
  3. Passer l'autre extrémité de la sangle dans la poignée du sac de sable A.
  4. Accrocher le mousqueton C au sac de sable C et passer la sangle dans le mousqueton C.
  5. Tirer la sangle vers la poignée du sac de sable A, puis tirer à nouveau pour atteindre le mousqueton B, où vous accrocherez l'extrémité de la sangle.
  6. Une fois correctement fixée, la longueur de la sangle entre le mousqueton C et le sac de sable A, ainsi qu'entre le mousqueton B et le sac de sable A, doit être de **40 cm + 2 cm**, si la sangle est tendue.
  7. Placer le sac de sable A sur les sacs de sable B et C.
  8. Répéter ces étapes pour l'autre côté de la trousse (mousquetons D et E, sac de sable F).

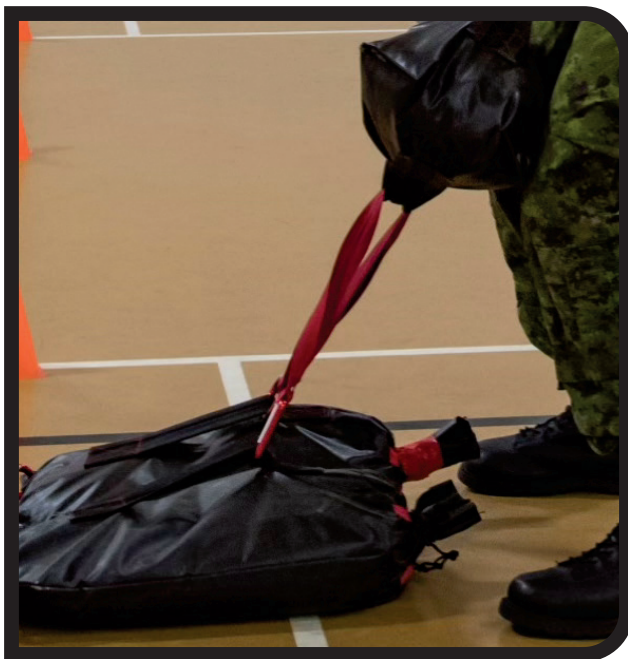


Figure 3.7 : Mousquetons et sangle pour la tâche de l'EVTI

- e. Placer la trousse pour la tâche de l'EVTI sur le sol de façon à ce que le centre de la trousse de base soit aligné avec la ligne de départ et les cônes du couloir B (Figure 3.8). La paire de sacs de sable avant est toujours traînée avec les attaches au bout des sacs de sable tournés vers l'OPR.



Figure 3.8 : Position de départ pour la tâche de l'EVTI

## Couloir C

## Tâche 4 : Pause de consolidation

8. Caractéristiques du couloir C :
  - a. Est parallèle aux couloirs B et D;
  - b. Forme un carré de 2 m sur 2 m.
9. Caractéristiques de la configuration de la pause de consolidation :
  - a. Prolonger la ligne de départ du couloir B de 2 m et la marquer avec du ruban adhésif au sol. Placer un cône à chaque extrémité du ruban adhésif.
  - b. Mesurer une distance de 2 m dans le sens de la longueur à partir de la ligne arrière, placer une ligne avec du ruban adhésif et des cônes à chaque extrémité. Cette configuration devrait créer un carré de 2 m sur 2 m (Figure 3.9)

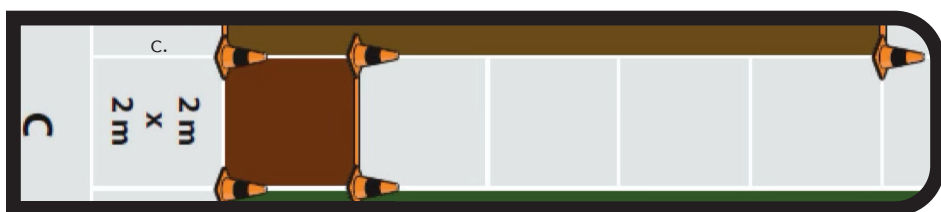


Figure 3.9 : Configuration du couloir C

## Couloir D

## Tâche 6 : Transport intermittent d'une victime (TIV)

## Tâche 8 : Marche sur 40 mètres

10. Caractéristique du couloir D :
  - a. Est parallèle au couloir C;
  - b. 20 m de long et 2 m de large;
  - c. Deux (2) lignes parallèles de 2 m de large chacune : une ligne de départ et une ligne d'arrivée (à 20 m de la ligne de départ).
11. Cette configuration est très semblable à celle des [courses-navettes intermittentes avec charge \(CNIC\) de l'évaluation FORCE](#).

- Pour créer la ligne de départ, prolonger la ligne de départ du couloir C de 2 m et la marquer avec du ruban adhésif au sol. Placer un cône à chaque extrémité du ruban adhésif.
- Pour créer la ligne d'arrivée, mesurer une distance de 20 m à partir de la ligne de départ, la marquer avec du ruban adhésif au sol et des cônes (prendre la mesure de 20 m du milieu de la ligne de départ au milieu de la ligne opposée de 20 m).
- Placer un cône au milieu de la ligne de 20 m dans chaque couloir. L'OPR devra contourner ce cône pendant le transport intermittent d'une victime (TIV).
- Contrairement aux courses-navettes intermittentes avec charge (CNIC) à l'évaluation FORCE (un seul sac de sable), placer perpendiculairement deux (2) sacs de sable de 20 kg** et la largeur des épaules derrière la ligne de départ. S'assurer que les attaches au bout des sacs de sable sont bien fixées et ne se détacheront pas pendant l'évaluation.



Figure 3.10 : Configuration du couloir D

Couloir E

### Tâche 5 : Contrôle de la foule

### Tâche 7 : Édification d'une barricade

12. Caractéristiques du couloir E :

- Est parallèle au couloir D;
- Se trouve le long du mur;
- Est composé des tâches de Contrôle de la foule et d'édification d'une barricade.

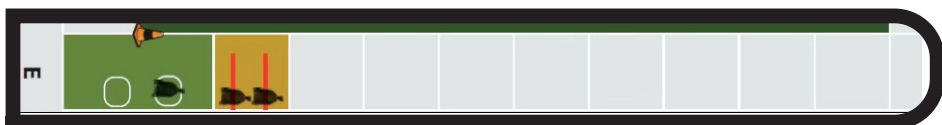
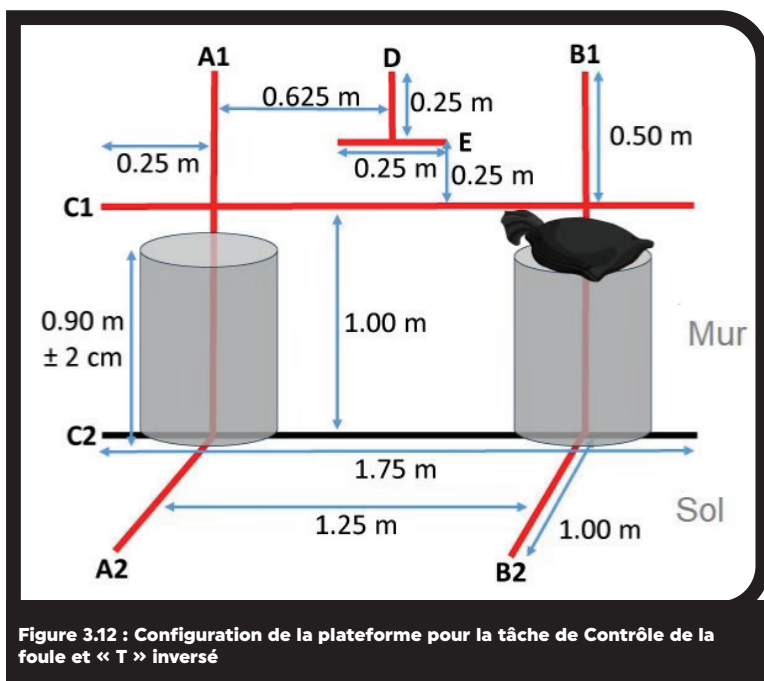


Figure 3.11 : Configuration du couloir E

## 13. Caractéristiques de la configuration de la tâche de Contrôle de la foule :

- Dans le couloir E, le long du mur, coller une ligne de 1,83 m de long parallèle au sol (Figure 3.12 : ligne C2) à une hauteur de 1,0 m (Figure 3.12 : ligne C1).
- À 0,25 m de chacune des extrémités de la ligne de 1,83 m, tracer deux lignes verticales de 1,54 m à partir du sol (Figure 3.12 : Lignes A1 et B1). Prolonger ces lignes parallèlement sur le plancher, sur une distance minimum de 1,0 m à partir du mur (Figure 3.12 : Lignes A2 et B2).
- Vous pouvez utiliser n'importe quelle couleur de ruban pour créer les lignes à condition qu'elles contrastent bien avec l'arrière-plan.
- Centrer une plateforme de 90 cm de haut + 2 cm sur chaque ligne (lignes A2 et B2).
- Placer un (1) sac de sable de 20 kg sur l'une des plateformes. Vérifier l'attache au bout du sac de sable pour qu'elle ne se desserre pas en cours d'évaluation.



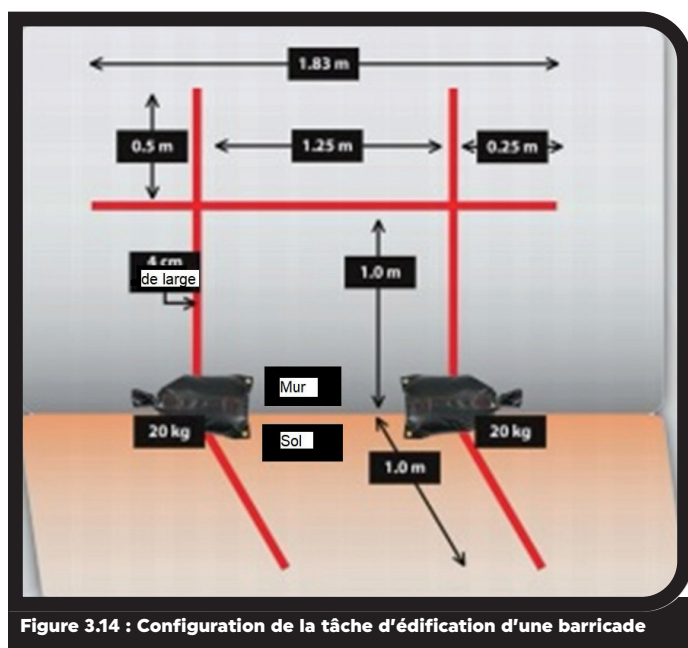
- f. Pour créer le « T inversé » de la tâche de Contrôle de la foule (Figure 3.12; lignes D et E), suivre les étapes ci-dessous. S'assurer que les mesures sont prises entre le milieu d'un ruban et le milieu du second ruban :
- Commencer par mesurer une distance de 0,625 m entre A1 et B1 sur la ligne C1 et faire une marque.
  - Mesurer une distance ascendante de 0,25 m à partir du repère de 0,625 m réalisé ci-dessus. Ce repère servira de centre inférieur du « T inversé ».
  - Pour créer la ligne E, mesurer 0,25 m à l'aide du ruban adhésif et le centrer sur la marque à 0,625 m, parallèlement à la ligne C2, mais 0,25 m plus haut sur le mur.
  - Pour créer la ligne D, mesurer une distance de 0,25 m vers le haut à partir du centre de la ligne E et marquer la longueur totale avec du ruban adhésif (la longueur totale de la ligne D est de 0,25 m).
  - S'assurer que la ligne D est verticale et se trouve exactement au milieu des lignes A1 et B1.



Figure 3.13 : « T » inversé et position des mains de début pour la tâche de Contrôle de la foule

14. Caractéristiques de la configuration de la tâche d'édification d'une barricade :

- a. Cette configuration est une réplique de la [configuration de la tâche de soulèvement de sacs de sable de l'évaluation FORCE](#).
  - i. Dans le couloir E le long du mur, à côté de la configuration de la tâche de Contrôle de la foule, tracer une ligne de 1,83 m parallèle au sol à une hauteur de 1,0 m (mesuré entre le plancher et le bas du ruban adhésif).
  - ii. À 0,25 m de chacune des extrémités de la ligne de 1,83 m, tracer deux lignes verticales de 1,54 m à partir du sol. Prolonger ces lignes au sol à une distance minimale de 1 m du mur.
  - iii. Placer les sacs de sable sur les lignes au plancher, les attaches au bout des sacs de sable orientées vers l'extérieur.
  - iv. Vérifier les attaches au bout des sacs de sable pour qu'elles ne se desserrent pas en cours d'évaluation.
  - v. Vous pouvez utiliser n'importe quelle couleur de ruban pour créer les lignes à condition qu'elles contrastent bien avec l'arrière-plan.



## Séance d'information

15. L'évaluateur principal ou l'évaluatrice principale de l'ÉCPM de la PR fournira un aperçu des objectifs aux OPR, notamment : la norme de temps, les techniques de soulèvement sécuritaires, le plan d'action d'urgence (PAU) et la possibilité pour les OPR de poser des questions.
16. L'évaluateur principal ou l'évaluatrice principale explique clairement chacune des tâches à l'aide des textes techniques fournis (voir l' [outil 4 : Scénario de l'ÉCPM de la PR](#)).
17. Pendant que les explications sont fournies, l'évaluateur principal ou l'évaluatrice principale ou l'assistant ou l'assistante (si disponible) fera la démonstration de chaque épreuve décrite dans le scénario. La personne qui fait la démonstration des différentes tâches à accomplir doit être physiquement en mesure de démontrer de façon exacte chaque protocole d'évaluation tout en :
  - a. Maintenant un alignement neutre et correct de la colonne vertébrale et des genoux durant les mouvements (voir l'[OUTIL 18 - PRÉVENTION DES BLESSURES AU DOS du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE](#));
  - b. Accomplir les tâches à une vitesse appropriée afin de démontrer clairement le protocole;
  - c. Maintenir différentes positions isométriques pour bien illustrer le protocole.
18. La démonstration comprendra **au minimum** :
  - a. La tâche 1 : 40 m complets de la marche de 40 m (couloir A)
  - b. La tâche 2 : 40 m de course précipitée sur 80 m (couloir A)
  - c. La tâche 3 : les 10 m de la tâche de l'évacuation d'une victime par traction intermittente (couloir B)
  - d. La tâche 4 : « position d'attente » dans la zone de pause de consolidation (couloir C)
  - e. La tâche 5 : deux (2) développés avec sacs de sable pour la tâche de Contrôle de la foule (couloir E)
  - f. La tâche 6 : une (1) fois la tâche de transport intermittent d'une victime (TIV)
  - g. La tâche 7 : quatre (4) soulèvements de sacs de sable pour la tâche d'édification d'une barricade (couloir E)
  - h. La tâche 8 : les 40 m complets de la marche de 40 m (couloir D)





## CHAPITRE 4 : L'ÉVALUATION

### Protocoles

Tâche 1 : Marche sur 40 mètres (M 40 m)

1. Cette partie de l'évaluation n'est pas chronométrée.
2. L'OPR doit effectuer les étapes suivantes afin de réussir la tâche de marche sur 40 m.

#### Étapes obligatoires

- a. L'OPR commencera derrière la ligne de départ dans le couloir A.
- b. L'OPR franchira la ligne de départ et marchera 20 m jusqu'à l'extrémité du couloir A.
- c. Après avoir franchi la ligne des 20 m, l'OPR fera immédiatement demi-tour et reviendra à la ligne de départ.

#### Erreur(s)

##### Autocorrection nécessaire et/ou norme non atteinte

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Arrêt ou pause pendant cette tâche | d. L'OPR ne peut pas s'arrêter ni se reposer pendant cette tâche (« Pas d'arrêt/repos »). |
| Courir pendant cette tâche         | e. L'OPR ne peut pas courir pendant cette tâche (« Interdiction de courir »).             |

#### Fin de la tâche

L'épreuve de marche sur 40 m prend fin lorsque l'OPR franchit la ligne de départ (couloir A) après avoir parcouru les 40 m requis, sans pause ni repos.

Tâche 2 : Course précipitée sur 80 mètres (CP 80 m)

3. L'OPR doit effectuer les étapes suivantes afin de réussir la tâche de course précipitée sur 80 m.

#### Étapes obligatoires

- a. Une fois que l'OPR a touché la ligne de départ (contact du pied avec la ligne) à la fin des 40 m, le temps est chronométré.

- b. L'OPR se place immédiatement au sol dans le couloir A, en position couchée sur le ventre, faisant dos au parcours, les épaules et les mains ne touchant pas la ligne de départ (Figure 4.1).
- c. L'OPR doit relâcher les mains en levant les mains et les avant-bras du sol afin de s'assurer que son poids corporel n'est plus soutenu (Figure 4.1).
- d. Une fois que l'OPR a relâché les mains, il ou elle se lève immédiatement, se retourne pour faire face au couloir A et sprinte jusqu'à la ligne des 10 m indiquée par les cônes.



Figure 4.1 – Tâche 2 : Course précipitée sur 80 m – Position avec relâchement des mains

- e. À la ligne de 10 m, l'OPR franchit la ligne, fait un demi-tour à 180 degrés (face à la ligne de départ) et se met en position couchée sur le ventre, perpendiculairement à la ligne, les mains et les épaules sur ou derrière la ligne.
- f. Une fois en position couchée, perpendiculairement à la ligne, l'OPR effectue un autre relâchement des mains.
- g. L'OPR se relève, fait un demi-tour à 180 degrés et sprinte sur 10 m supplémentaires jusqu'à la ligne des 20 m. À la ligne de 20 m, l'OPR franchit la ligne, fait un demi-tour à 180 degrés (face à la ligne de départ) et se met en position couchée, perpendiculairement à la ligne, les épaules et les mains sur ou derrière la ligne. L'OPR effectue un autre relâchement des mains.
- h. L'OPR se relève ensuite et sprinte jusqu'à la ligne des 10 m, franchit la ligne, fait un demi-tour à 180 degrés (face à la ligne d'arrivée) et se met en position couchée perpendiculairement à la ligne, les épaules et les mains sur ou derrière la ligne. L'OPR effectue un autre relâchement des mains.

- i. L'OPR répète ces étapes jusqu'à ce qu'il ou elle ait parcouru quatre (4) fois 20 m et s'être mis huit fois en position couchée avec relâchement des mains, dont la première fois. **Remarque importante : La première fois en position couchée est la seule qui ne nécessite pas que l'OPR franchisse la ligne avant de se mettre en position couchée.**
- j. Lorsque l'OPR revient à la ligne de départ lors de la dernière course précipitée sur 10 m, il ou elle n'a pas besoin de se mettre en position couchée. Il ne s'agit que de franchir la ligne de départ avant de passer à la tâche EVTI.

## Erreur(s)

## Autocorrection nécessaire et poursuite du chronométrage

<p><b>Ne pas toucher la ligne ou ne pas la franchir conformément au protocole</b></p>	<p>k. Si l'OPR ne touche pas la ligne avec son pied ou ne la franchit pas, le cas échéant, il ou elle devra corriger son mouvement avant de poursuivre la tâche. L'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner la consigne suivante : « <i>Touchez/franchissez la ligne</i> ».</p>
<p><b>Les mains et les épaules sur ou derrière la ligne en position couchée</b></p>	<p>l. Si l'OPR a les mains et les épaules au-dessus de la ligne en position couchée, il ou elle devra corriger son mouvement avant de poursuivre la tâche. L'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner la consigne suivante : « <i>Mains/épaules derrière la ligne</i> ».</p>
<p><b>Ne pas soulever les mains du sol pour le relâchement des mains</b></p>	<p>m. Si l'OPR ne soulève pas les mains du sol après avoir été en position couchée, il ou elle devra corriger son mouvement avant de poursuivre la tâche. L'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner la consigne suivante : « <i>Relâchement des mains</i> ».</p>
<p><b>Plonger ou glisser de façon incontrôlée en position couchée</b></p>	<p>n. Si l'OPR plonge ou glisse en position couchée de façon incontrôlée, il ou elle devra corriger son mouvement avant de poursuivre la tâche. L'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner la consigne suivante : « <i>Pas de plongeon ni glissade</i> ».</p>

## Fin de la tâche

**La tâche de course précipitée sur 80 m est terminée une fois que l'OPR franchit la ligne de départ (couloir A) après avoir couru les 80 m requis et effectué correctement toutes les positions couchées et les relâchements des mains requis.**

Tâche 3 : Évacuation d'une victime par traction intermittente (EVTI)

4. L'OPR doit effectuer les étapes suivantes afin de réussir la tâche d'évacuation d'une victime par traction intermittente (EVTI) :

## Étapes obligatoires

- a. Immédiatement après avoir franchi la ligne de départ dans le couloir A, l'OPR se déplace vers le couloir B.

- |    |  |
|----|--|
| b. | L'OPR saisit le sac de sable « de transport » par la poignée. L'OPR marche ensuite à reculons.   |
| c. | Une fois en position, l'OPR doit traîner (en marchant à reculons) la trousse d'EVTI (« victime ») sans s'arrêter jusqu'à l'extrémité opposée du couloir de 10 m indiquée par deux cônes.   |
| d. | Une fois que les deux sacs de sable avant de la trousse de l'EVTI ont complètement franchi la ligne d'arrivée, l'évaluatrice ou l'évaluateur peut donner la consigne suivante « Terminé ». |
| e. | L'OPR doit poser, et non laisser tomber, le sac de sable « de transport » sur la « victime » et courir jusqu'à la ligne de départ du couloir B.  |
| f. | Une fois que le pied de l'OPR touche la ligne de départ du couloir B, il ou elle doit faire demi-tour et courir jusqu'à la victime située à la ligne des 10 m.                             |



Figure 4.2 – Tâche 3 : EVTI – Position de ramassage du sac de sable au-dessus de la « victime »

- g. L'OPR saisira le sac de sable « de transport » opposé et traînera continuellement la « victime » de reculons jusqu'à la ligne de départ du couloir B (Figure 4.3).
- h. L'évaluateur ou l'évaluatrice donne la consigne suivante « Terminé » une fois que les deux sacs de sable avant de la trousse de l'EVTI auront complètement franchi la ligne de départ. Une fois encore, l'OPR doit placer le sac de sable « de transport » sur la « victime » sans le laisser tomber.
- i. Il est acceptable que l'OPR choisisse de soulever une partie de la trousse de traction du sol pendant la tâche. Cela signifie simplement que, comme l'OPR traîne moins, il ou elle soulève davantage de charge.



Figure 4.3 – Tâche 3 : EVTI – Position de traction finale

Erreurs Autocorrection nécessaire et/ou norme non atteinte	
<b>Glisser ou tomber</b>	<p>j. Si l'OPR glisse ou tombe, il ou elle peut se relever et continuer la traction, sans que le chronométrage ne soit interrompu.</p> <p>i. Cependant, si l'OPR s'arrête délibérément, il ou elle ne répondra pas aux critères de cette tâche.</p>
<b>Ne pas effectuer la traction sur toute la distance prescrite</b>	<p>k. Si l'OPR ne traîne pas la paire de sacs de sable avant de la trousse d'EVTI au-delà de la ligne, il ou elle devra corriger son mouvement avant de poursuivre la tâche. L'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner la consigne suivante : « <i>Traction jusqu'à la ligne</i> ».</p>
<b>Lâcher le sac de sable sur la victime</b>	<p>l. Si l'OPR lâche le sac de sable « de transport » sur la victime au lieu de le poser doucement, il ou elle devra corriger son mouvement avant de poursuivre la tâche. L'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner la consigne suivante : « <i>Sac de sable devant être déposé doucement.</i> »</p>
<b>Ne pas toucher la ligne</b>	<p>m. Si l'OPR ne touche pas la ligne avec son pied lorsque requis, il ou elle devra corriger son mouvement avant de poursuivre la tâche. L'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner la consigne suivante : « <i>Touchez la ligne</i> ».</p>
Fin de la tâche	
<p><b>La tâche d'évacuation d'une victime par traction intermittente (EVTI) prend fin lorsque l'OPR franchit la ligne de départ (couloir B) après avoir traîné la trousse d'EVTI et couru la distance de 40 m sans s'arrêter.</b></p>	

Tâche 4 : Pause de consolidation (PC)

5. L'OPR doit effectuer les étapes suivantes afin de réussir la tâche de pause de consolidation.

Étapes obligatoires	
a.	L'OPR se rendra dans la zone de pause de consolidation indiquée par les cônes dans le couloir C immédiatement après avoir terminé la tâche de l'EVTI.
b.	Une fois que l'OPR se trouve dans la zone de pause de consolidation, l'évaluateur ou l'évaluatrice met en fonction le chronométrage pendant une minute.

- c. Pendant la pause d'une minute, l'OPR ne doit se tenir qu'en « position d'attente » (Figure 4.4). Il ou elle ne peut pas s'asseoir, s'agenouiller ou poser les mains sur ses genoux, ses hanches ou sa veste.
- d. L'OPR ne peut à aucun moment quitter la zone de la tâche de pause de consolidation et ne doit pas boire de l'eau pendant ce temps.
- e. Avant la fin de la pause d'une minute, l'évaluateur ou l'évaluatrice donnera à l'OPR un compte à rebours final de trois secondes.

## Erreurs

## Autocorrection nécessaire et/ou norme non atteinte

**S'asseoir, s'agenouiller,  
poser les mains sur le corps  
ou la veste**

- f. Si l'OPR s'assoit, s'agenouille ou pose les mains sur ses genoux, ses hanches ou sa veste, il ou elle ne répondra pas aux critères de cette tâche. L'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner la consigne suivante : « *Interdiction de [s'asseoir, de s'agenouiller, de poser les mains sur le corps ou la veste].* »

**En dehors du couloir C**

- g. L'OPR doit rester dans le couloir C pendant toute la minute (1:00). L'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner la consigne suivante : « *Restez dans le couloir C.* »

## Fin de la tâche

La tâche de pause de consolidation prend fin dès que l'OPR a terminé la pause d'une (1) minute dans le couloir C, sans s'asseoir, s'agenouiller ni poser les mains sur son corps ou sa veste lestée.



Figure 4.4 – Tâche 4 : Position d'attente

## Tâche 5 : Contrôle de la foule (CF)

6. L'OPR doit effectuer les étapes suivantes afin de réussir la tâche de Contrôle de la foule (CF) :

## Étapes obligatoires

- a. Une fois que l'OPR a terminé la tâche de pause de consolidation, la directive « 3-2-1-Allez-y! » est donnée, et il ou elle se déplace vers le couloir E et se place entre les deux caissons contre le mur, les deux mains de chaque côté du « T inversé » (Figure 4.5).

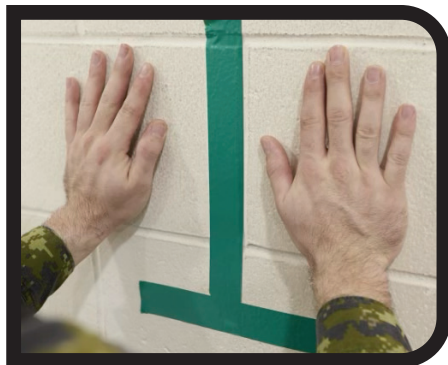
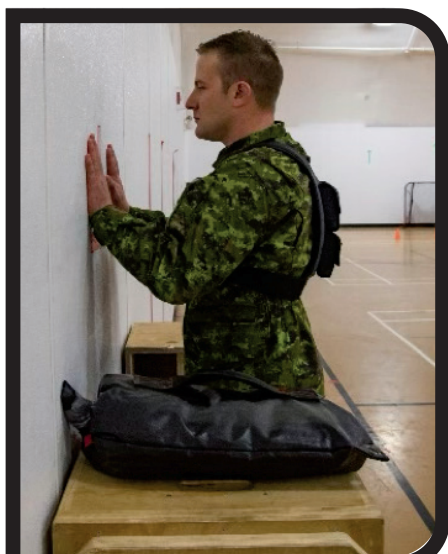


Figure 4.5 -Tâche 5 : Position des mains pour la tâche de Contrôle de la foule

- b. Une fois que l'OPR est en position et a pris appui contre le mur avec les deux mains, il ou elle se retourne pour saisir le sac de sable de 20 kg situé sur le caisson, le soulève, le presse complètement au-dessus de la ligne inférieure du « T inversé » contre le mur devant (Figure 4.6), puis le place sur la plateforme opposée.
- c. L'OPR effectuera huit (8) séquences complètes (développé du sac de sable; mains de nouveau sur le « T inversé ») et terminera sa tâche avec les mains sur le « T inversé » au mur.



Figure 4.6 – Tâche 5 : Position correcte du sac de sable contre le mur

### Erreurs

#### Autocorrection nécessaire et répétitions non comptées

**Position des mains : au départ, entre les soulevés et à la fin**

- d. Si l'OPR ne place pas correctement ses mains sur le « T inversé », en position d'attente, entre les soulevés ou à la fin, il ou elle doit rectifier la situation en plaçant ses mains dans la bonne position sur le mur avant de passer au soulevé suivant. L'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner la consigne suivante : « *Pas de répétition. Position des mains* ».
- a. Toute répétition effectuée après l'erreur et avant la rectification ne comptera pas.

<p><b>Ne pas soulever le sac de sable assez haut</b></p>	<p>e. Si l'OPR ne soulève pas le sac de sable assez haut au-dessus de la ligne horizontale du « T inversé », la répétition ne comptera pas et l'OPR ne pourra passer au soulevé suivant. L'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner la consigne suivante : « <i>Pas de répétition. Sac plus haut</i> ».</p>
<p><b>Fin de la tâche</b></p>	
<p><b>La tâche de Contrôle de la foule (CF) prend fin lorsque l'OPR a effectué huit (8) développés adéquats avec le sac de sable contre le mur, en alternant le positionnement des mains sur le « T inversé » et en terminant avec les mains sur le « T inversé ».</b></p>	

Tâche 6 : Transport intermittent d'une victime (TIV)

7. Cette tâche est une réplique de [l'évaluation FORCE - courses-navettes intermittentes avec charge \(CNIC\)](#), mais **exécutées avec deux (2) sacs de sable plutôt qu'un seul**.
8. L'OPR doit effectuer les étapes suivantes afin de réussir la tâche de TIV.

Étapes obligatoires	
a.	L'OPR se rendra immédiatement dans le couloir D après avoir terminé la tâche de Contrôle de la foule. L'OPR ramassera les deux (2) sacs de sable de 20 kg situés derrière la ligne de départ du couloir D (Figure 4.7).
b.	L'OPR transportera les sacs de sable jusqu'à l'extrémité opposée du couloir de 20 m, contournera le cône et reviendra à la ligne de départ. L'OPR doit transporter les sacs de sable en marchant (déplacements avec charge). On définit la marche comme le fait d'avoir un pied en contact avec le sol à tout moment. En marchant, l'OPR peut poser un sac de sable au sol, mais les deux sacs de sable ne doivent pas toucher le sol en même temps à aucun moment pendant les déplacements avec charge.
c.	L'OPR doit placer au moins un pied sur la ligne de départ ou au-delà avant de placer l'ensemble des sacs de sable derrière la ligne de départ. À moins que cela ne représente un risque pour la sécurité, l'évaluateur ou l'évaluatrice ne doit pas repositionner les sacs de sable. L'OPR doit ramasser les sacs de sable à l'endroit où il ou elle les a placés derrière la ligne de départ.
d.	Une fois que l'OPR a déposé les sacs de sable au-delà de la ligne de départ, il ou elle doit effectuer un déplacement sans charge jusqu'à l'autre extrémité du couloir de 20 m, contourner le cône et revenir à la ligne de départ. L'OPR n'a l'autorisation de courir que pendant les déplacements sans charge.
e.	L'OPR alterne les navettes avec et sans charge pour un total de cinq (5) répétitions (chaque répétition comprend une navette avec charge et une navette sans charge), en couvrant une distance totale de 400 m.
f.	La tâche est terminée lorsque l'OPR franchit la ligne de départ après le dernier déplacement de 40 m.



Figure 4.7 –Tâche 6 : Début du transport intermittent d'une victime (TIV)

## Erreur(s)

## Autocorrection nécessaire et/ou norme non atteinte

<p>Lâcher les deux sacs de sable pendant la navette avec charge</p>	<p>o. Si l'OPR lâche ou pose les deux (2) sacs de sable au sol pendant l'une des navettes avec charge, il ou elle ne répondra pas aux critères de cette tâche.</p>
<p>Sacs de sable lâchés au lieu d'être posés délicatement sur le sol</p>	<p>p. L'OPR ne doit pas lancer ou lâcher les sacs de sable à la fin de chaque déplacement. Il ou elle doit s'assurer de les poser délicatement au sol, car cela reproduit le transport d'une victime. S'il ou elle jette ou laisse tomber un sac de sable, il ou elle devra corriger son mouvement avant de continuer. L'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner la consigne suivante : « Déposer délicatement les sacs de sable ».</p>

<p><b>Sacs de sable non placés derrière la ligne de départ</b></p>	<p>l. L'OPR doit s'assurer que les deux sacs de sable sont entièrement derrière la ligne de départ avant de commencer la navette sans charge. Si ce n'est pas le cas, il ou elle devra corriger son mouvement avant de continuer. L'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner la consigne suivante : « <i>Sacs!</i> » <i>Sacs de sable derrière la ligne de départ.</i> »</p>
<p><b>Ne pas contourner le cône</b></p>	<p>m. Si l'OPR ne contourne pas le cône à la ligne des 20 m, il ou elle devra corriger son mouvement avant de continuer en contournant le cône avant de revenir. L'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner la consigne suivante : « <i>Autour du cône.</i> »</p>
<p><b>Courir pendant la navette avec charge</b></p>	<p>n. L'OPR ne doit pas courir pendant la navette avec charge. Si c'est le cas, il ou elle devra s'arrêter complètement avant de continuer. L'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner la consigne suivante : « <i>Arrêtez. Vous ne devez pas courir... ALLEZ-Y.</i> »</p>
<p><b>Fin de la tâche</b></p>	
<p><b>La tâche de transport intermittent d'une victime (TIV) est terminée lorsque l'OPR parcourt la distance totale de 400 m, en alternant entre les navettes avec charge et les navettes sans charge.</b></p>	



Figure 4.8 – Tâche 6 : Soulever la « victime » (sacs de sable)

Tâche 7 : Édification d'une barricade (Br)

9. Cette tâche est identique à celle de [soulèvement de sacs de sable de l'évaluation FORCE](#).
10. L'OPR doit effectuer les étapes suivantes afin de réussir la tâche d'édification d'une barricade :

#### Étapes obligatoires

- a. Après avoir terminé la tâche de TIV, l'OPR retournera au couloir E et se placera directement derrière l'un des sacs de sable, face au mur, de façon à ce que la ligne au sol soit positionnée entre ses deux pieds.
- b. Une fois en position, l'OPR utilisera ses deux mains pour soulever le premier sac de sable (Figure 4.9) et touchera la ligne médiane du sac sur ou au-dessus des lignes qui se croisent sur le mur à 1,0 m au-dessus du sol (Figure 4.10). Si le sac de sable n'est pas à l'horizontale lorsqu'il touche le mur, il doit dépasser entièrement la ligne horizontale à 1,0 m sur le mur.
- c. L'OPR peut soulever le sac de sable à l'aide de l'attache au bout du sac; cependant, il ou elle ne peut pas saisir le sac de sable par la poignée ou passer son doigt dans l'œillet pour le soulever.



Figure 4.9 – Tâche 6 : Initiation de l'édification d'une barricade



Figure 4.10 – Tâche 6 : Position de mise en contact du sac de sable contre le mur

- d. Une fois que l'OPR met en contact le centre du sac de sable avec le point d'intersection des lignes au mur ou plus haut, il ou elle peut lâcher le sac de sable et le laisser tomber au sol.
- e. L'OPR se déplace ensuite latéralement afin de se positionner au-dessus de l'autre ligne, en plaçant ses deux pieds de chaque côté de la ligne.
- f. L'OPR soulèvera le deuxième sac de sable, mettra en contact le centre du sac de sable avec le point d'intersection des lignes au mur ou plus haut, puis le laissera tomber au sol avant de se déplacer de nouveau latéralement jusqu'au premier sac de sable.

g. Le processus sera répété pour un total de 30 fois. L'évaluateur ou l'évaluatrice interrompra le chronométrage une fois la dernière répétition terminée (c'est-à-dire lorsque le sac sera appuyé contre le mur). Le temps doit être enregistré au dixième de seconde près.	
h. L'OPR passera à la dernière tâche.	
<b>Erreurs</b> <b>Autocorrection nécessaire et répétitions non comptées</b>	
<b>Ligne médiane du sac de sable non soulevée au niveau ou au-dessus des lignes d'intersection</b>	i. L'OPR doit s'assurer de soulever au moins la ligne médiane du sac de sable au-dessus des lignes d'intersection pour que chaque répétition compte. Si un sac de sable n'est pas soulevé suffisamment haut, l'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner comme consigne : <i>« Pas de répétition. Soulevez le sac plus haut »</i> et cette répétition ne comptera pas.
<b>Lancer le sac de sable contre le mur</b>	j. L'OPR doit veiller à ne pas lancer le sac de sable contre le mur et s'assurer que ses deux mains sont en contact avec le sac de sable en le pressant au mur. Si ce n'est pas le cas, l'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner comme consigne : <i>« Pas de répétition. Ne lancez pas le sac de sable »</i> et cette répétition ne comptera pas.
<b>Les pieds ne sont pas de chaque côté de la ligne</b>	k. L'OPR doit s'assurer que ses pieds chevauchent la ligne lorsqu'il ou elle termine chaque soulevé. Si ce n'est pas le cas, l'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner comme consigne : <i>« Pas de répétition. Chevauchez la ligne »</i> et cette répétition ne comptera pas.
<b>Utilisation des œillets ou des poignées pour soulever le sac</b>	l. L'OPR ne doit pas utiliser les œillets ou les poignées du sac de sable pour effectuer les soulevés. S'il ou elle le fait, l'évaluateur ou l'évaluatrice peut donner comme consigne : <i>« Pas de répétition. Ne saisissez pas le sac de sable par les œillets ou les poignées »</i> et cette répétition ne comptera pas.
<b>Fin de la tâche</b>	
<b>La tâche d'édification d'une barricade prend fin lorsque l'OPR soulève les sacs de sable à 30 reprises correctement.</b>	

Tâche 8 : Marche sur 40 mètres (M 40 m)

11. Cette partie de l'évaluation n'est pas chronométrée.

12. L'OPR doit effectuer les étapes suivantes afin de réussir la tâche de marche sur 40 m.

Étapes obligatoires	
a. L'OPR commencera derrière la ligne de départ dans le couloir A.	
b. L'OPR franchira la ligne de départ et marchera 20 m jusqu'au bout du couloir A.	
c. Après avoir franchi la ligne des 20 m, l'OPR fera immédiatement demi-tour et reviendra à la ligne de départ.	
Erreur(s)	
<b>Arrêt ou pause pendant cette tâche</b>	d. L'OPR ne peut pas s'arrêter ni se reposer pendant cette tâche (« <i>Pas d'arrêt, ni de repos</i> »).
<b>Courir pendant cette tâche</b>	e. L'OPR ne peut pas courir pendant cette tâche (« <i>Interdit de courir</i> »).
Fin de la tâche	
L'épreuve de marche sur 40 m prend fin lorsque l'OPR franchit la ligne de départ (couloir D) après avoir parcouru les 40 m requis, sans pause ni repos.	





## CHAPITRE 5 :

# ADMINISTRATION APRÈS L'ÉVALUATION

## Récupération

1. Une période de récupération supervisée dans la zone d'évaluation doit avoir lieu après la fin de l'ÉCPM de la PR afin de permettre à la fréquence cardiaque (FC) de l'OPR de diminuer.
2. Une fois l'évaluation terminée, l'OPR retirera la veste lestée et effectuera la période de récupération décrite à l'[outil 5 : Récupération de l'ÉCPM de la PR](#) sous la supervision de l'évaluateur ou évaluatrice.

## Résultats de l'évaluation

3. Seul le formulaire de l'ÉCPM de la PR (**DND 6052**) doit être utilisé pour consigner les résultats de l'ÉCPM des candidats et candidates en vue de l'ÉCPM de la PR.

### ÉCPM de la PR – Section C : Résultat de l'évaluation

4. Remplir la section C avec les résultats de l'OPR.
  - a. Inclure le nombre de tentatives de l'OPR au moment de l'évaluation (1 ou 2) ainsi que la date.
    - i. Par exemple, s'il s'agit de la deuxième tentative au cours du même cycle, cocher la case « 2 ».
  - b. Cocher une seule des cases en fonction du temps total nécessaire pour accomplir les tâches chronométrées :
    - i. **Satisfait à la norme de la protection rapprochée** ( $\leq 9$  min, 15 s)
    - ii. **Résultat dans l'intervalle de réévaluation** (entre 9 min 15,1 s et 9 min 20 s)
    - iii. **Ne satisfait PAS à la norme de la protection rapprochée** ( $\leq 9$  min 20,1 s)
  - c. Saisir chaque temps fractionné, ainsi que le temps total de réalisation des tâches chronométrées et tout commentaire utile sur l'évaluation.

Attempt # - # de la tentative :  1  2

Met standard for the CP Maintenance Timed Tasks (≤ 9:15 mm:ss)  
Satisfait à la norme de Protection rapprochée (≤ 9:15 mm:ss)

Results within the re-evaluation range (between 9:15.1 and 9:20 mm:ss)  
Résultat dans l'intervalle de re-évaluation (entre 9:15.1 et 9:20 mm:ss)

Did NOT meet standard for the CP Maintenance Timed Tasks (≥ 09:20.1)  
N'a PAS satisfait à la norme de Protection rapprochée (≥ 09:20.1)

Date - (YYAA) / (MM) / (DJ) 2 0 / /

Not timed

1) 40m Walk split time  
Temps fractionné Marche 40m

2) 80m Bound split time  
Temps fractionné de la course précipitée sur 80m

3) Intermittent Casualty Drag split time  
Temps fractionné de la traction intermittente d'une victime

4) Consolidation Pause split time  
Temps fractionné de la pause consolidée

5) Crowd Control split time  
Temps fractionné du contrôle de la foule

6) Intermittent Casualty Carry split time  
Temps fractionné du transport intermittent de la victime

7) Barricade split time  
Temps fractionné de la barricade

8) 40m Walk split time  
Temps fractionné Marche 40m

Total completion time (mm:ss) of the timed tasks  
Temps total d'achèvement (mm:ss) des tâches chronométrées

Comments - Commentaires:

Figure 5.1 – Section C – Résultats de l'évaluation

ÉCPM de la PR - Section D : Attestation d'évaluation

5. Remplissez la section D et apposez votre signature pour attester que l'évaluation a été réalisée conformément aux directives du présent Manuel d'instructions.
  - a. Il est à noter que dès que vous signerez la section D électroniquement, les sections C et D se verrouilleront automatiquement.

The above results are valid until - Les résultats ci-haut sont valides jusqu'à: 2 0 / /

Date - (YYAA) (MM) (DJ)

Results are valid for 365 days, if standard is met. - Les résultats sont valides pour 365 jours s'ils satisfont la norme.

Evaluator name (print) - Nom de l'évaluatrice ou de l'évaluateur (en lettres moulées)

Evaluator signature - Signature de l'évaluatrice ou de l'évaluateur

Figure 5.2 : Section D – Attestation d'évaluation

ÉCPM de la PR - Section E : Attestation de reconnaissance

6. Demandez à l'OPR de remplir la section E pour attester qu'il ou elle a pris connaissance des résultats de son évaluation.
  - a. Il est à noter que lorsque l'OPR signera électroniquement la section E, la section E, ainsi que le formulaire en entier, sera bloquée automatiquement.
  - b. Si l'OPR refuse de signer, inscrire « Le ou la militaire a refusé de signer ».

Section E: Certification of Understanding - Attestation de reconnaissance

I acknowledge the above fitness evaluation results - J'ai pris connaissance des résultats de l'évaluation.

Date - (YYAA) (MM) (DJ) 2 0 / /

Signature of member - Signature du membre

Figure 5.2 : Section E – Attestation de reconnaissance

## Norme de rendement

### Réussite

7. La norme minimale de la condition physique (NMCP) pour réussir l'ÉCPM de la PR est de **9 min et 15 s ou moins**.

### Reprise de l'évaluation

8. La variabilité biologique, qui correspond à la différence quotidienne de performance, est de 5 s. Ainsi, si l'OPR termine l'évaluation entre 9 min 15,1 s et 9 min 20 s, il ou elle peut demander une reprise de l'évaluation qui doit avoir lieu dans les sept (7) jours civils suivant la première tentative d'évaluation. Un résultat de 9 min 20,1 s ou plus est considéré comme étant un échec.

### Échec

9. En cas d'échec (temps total de 9 min 20,1 s ou plus), l'évaluateur ou l'évaluatrice orientera l'OPR vers le personnel de conditionnement physique des PSP de sa localité afin qu'il ou elle bénéficie d'un programme d'entraînement physique.
  - i. **Il est fortement recommandé que l'OPR obtienne le soutien du personnel du conditionnement physique des PSP de sa localité pendant au moins 12 semaines**, afin de permettre une préparation et une récupération adéquates entre les tentatives d'évaluation et afin que toutes les personnes concernées soient conscientes du temps et des ressources nécessaires à l'administration de cette évaluation.

## Traitement des résultats de l'évaluation

10. Seul le formulaire de l'ÉCPM de la PR (DND 6052) doit être utilisé pour consigner les résultats de l'ÉCPM de la PR des OPR.
11. Conformément à la Loi sur la protection des renseignements personnels, le formulaire d'évaluation est un document « Protégé A » une fois rempli et doit être traité ainsi.
12. Le formulaire de l'ÉCPM de la PR sera distribué par l'évaluateur ou l'évaluatrice des PSP de la localité conformément aux procédures suivantes :

a. **Copie 1 : OPR**

L'OPR a la responsabilité de la transmettre à l'autorité appropriée (salle des rapports de l'unité) aux fins de suivi. Pour les militaires qui passent l'évaluation dans le cadre d'un processus de déploiement, le résultat de l'évaluation sera inclus dans les documents du groupe d'aide aux déploiements (GAD).

b. **Copie 2 : Conservée par le personnel PSP** de la localité responsable des évaluations de groupes professionnels spécialisés et conservée en lieu sûr (sous clé) à des fins de référence ultérieure au besoin.





**Outil 2 : Liste d'équipement aux fins de l'ÉCPM de la PR**

1. La liste suivante présente les exigences minimales en matière d'équipement et d'installations pour l'administration de l'ÉCPM de la PR :
  - a. Surface plate d'au moins 25 m de longueur sur 14 m de largeur;
  - b. Mur solide et plat d'au moins 6 m de largeur sur 2 m de hauteur ;
  - c. 11 sacs de sable de 20 kg du programme FORCE (deux sacs de rechange si possible);
  - d. 2 sangles FORCE;
  - e. 8 mousquetons FORCE;
  - f. 13 cônes;
  - g. 2 rouleaux de ruban adhésif pour plancher;
  - h. 2 grands caissons stables de 90 cm + 2 cm
    - i. poubelle (plastique brut de 40 gallons)
    - ii. boîte à plyométrie
  - i. 2 chronomètres;
  - j. Ruban à mesurer de 20 m;
  - k. Pèse-bagages de modèle Heys X Pro;
  - l. Planchette à pince;
  - m. Stylos;
  - n. Tapis d'exercice pliants;
  - o. Manuel d'instructions de l'ÉCPM de la PR et exemplaires de tous les outils pertinents (édition actuelle);
  - p. Formulaire de résultats de l'ÉCPM de la PR - DND 6052 (copies multiples);
  - q. Formulaire local de rapport d'incident;
  - r. Défibrillateur externe automatisé (DEA) et trousse de premiers soins.

**Remarque :** Seul le matériel approuvé ci-dessus doit servir à l'ÉCPM de la PR.

### Outil 3 : Échauffement et préparation aux mouvements en vue de l'ÉCPM de la PR

1. Avant l'évaluation, les OPR doivent se soumettre à un réchauffement et à une préparation aux mouvements obligatoires menés par l'évaluateur ou l'évaluatrice de l'ÉCPM de la PR.
2. L'évaluateur ou l'évaluatrice demandera à l'OPR de ne pas porter sa veste pendant l'échauffement et la préparation aux mouvements.
3. L'échauffement comprend les éléments suivants :
  - a. Exercices d'aérobic de faible intensité (2 ou 3 min), entre autres :
    - i. Marche sur 20 m avec mouvements circulaires lents des bras vers l'avant sur 10m et l'arrière sur 10m;
    - ii. Marche sur 20 m avec croisements des bras sur 10 m et flexion et extension des épaules (Bras de haut en bas) sur 10 m;
    - iii. Marche sur 20 m et élévation des genoux;
    - iv. Marche sur 20 m, talons au fessier;
    - v. Marche sur 20 m d'élévation alternée de la jambe tendue vers la main opposée (« Frankenstein ») à chaque 3 pas;
    - vi. 2 x 20 m - jogging progressif;
    - vii. Pas latéraux sur 20 m; 10 m d'un côté, 10 m de l'autre;
    - viii. Déplacements sur 20 m de type carioca (croisements des pieds); 10 m d'un côté, 10 m de l'autre.
  - b. Mouvements dynamiques obligatoires (2 ou 3 minutes), exécutés dans une position stationnaire. Durant cette phase de l'échauffement, l'évaluateur ou l'évaluatrice profitera de ce moment pour encadrer et corriger les participants et participantes sur les techniques de levage correctes décrites dans l'[outil 7 : Prévention des blessures au dos du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE](#), y compris :
    - i. 5 inclinaisons latérales étendues (libre mouvement des genoux et des hanches) par côté;
    - ii. 5 accroupissements;
    - iii. 3 fentes avant / arrière par côté;

- iv. 3 fentes latérales par côté, en alternance;
  - v. 3 fentes « Spiderman » avec rotation du tronc, par côté;
  - vi. 5 pompes.
- c. L'évaluateur ou l'évaluatrice accordera à l'OPR une période d'échauffement supplémentaire (2 à 3 minutes), à sa discrétion :
- i. Afin d'essayer les tâches à une intensité moindre (plus lentement, avec moins de poids, sur une distance plus courte), si désiré.

## Outil 4 : Scénario de l'ÉCPM de la PR

1. *L'ÉCPM de la PR comprend huit tâches et se déroule sous forme de circuit sans pause entre les composantes. L'évaluation entière est effectuée avec une veste lestée de 10,44 kg (23 lb).*
2. *Il s'agit d'une épreuve chronométrée. La performance minimale acceptable est de 9 min 15 s. Le chronométrage commence à la fin de la tâche 1, soit la marche sur 40 m, et s'arrête après la dernière répétition de la 7e tâche, soit l'édification d'une barricade. Les tâches 1 et 8 (Marche sur 40 m) ne sont pas incluses dans le temps total du circuit.*
3. *Je vais maintenant vous expliquer et vous démontrer chaque composante.*
4. *La tâche 1 est la marche sur 40 m. Vous commencerez derrière la [AV20.1] ligne de départ indiquée par ces cônes (indiquer les cônes). Vous franchirez la ligne de départ et marcherez 20 m jusqu'à l'autre série de cônes (indiquer les cônes). Immédiatement après avoir franchi la ligne, vous ferez demi-tour et retournerez à la ligne de départ.*
  - a. *Vous ne pouvez pas vous arrêter ni vous reposer pendant la marche.*

Démontrer la marche sur 40 m sur toute la distance.

5. *La tâche 2 est la course précipitée sur 80 m. Immédiatement après la marche sur 40 m, vous vous mettez en position couchée sur le ventre derrière la ligne de départ du couloir A, en levant les mains du sol. Une fois en position ventrale, vous vous relèvez immédiatement, vous vous retournerez et vous sprinterez jusqu'aux cônes du milieu (indiquer les cônes). Lorsque vous atteignez les cônes du milieu, vous marcherez sur la ligne avec votre pied, vous franchirez la ligne, vous vous retournerez pour faire face à la direction d'où vous venez, puis vous vous mettez immédiatement en position couchée sur le ventre tout en levant les mains du sol. Répétez cette séquence jusqu'à ce que vous ayez effectué sept relâchements des mains, sans compter la position de départ. Vous pouvez franchir la ligne d'arrivée après vous être relevé de la 7e position couchée sur le ventre au centre du couloir B.*
6. *N'oubliez pas que vous devrez corriger votre erreur avant de continuer si :*
  - a. *a) Vous ne touchez pas ou ne franchissez pas la ligne avant de vous mettre en position couchée sur le ventre;*
  - b. *b) Vos mains et vos épaules ne sont pas derrière la ligne pendant la position couchée sur le ventre;*
  - c. *Vous ne soulevez pas complètement vos mains du sol pour le relâchement des mains;*
  - d. *Vous plongez de façon incontrôlée en position couchée.*

Démontrer la course précipitée [AV22.1] sur 80 m lentement, sur la moitié de la distance

prescrite, soit 40 m (des 80 m).

7. *La tâche 3 est l'évacuation d'une victime par traction intermittente (EVTI). Immédiatement après avoir terminé la course précipitée [AV23.1] sur 80 m, vous vous déplacerez vers la ligne de départ du couloir B et saisirez à deux mains la sangle du sac de sable de 20 kg. Vous traînerez la victime (trousse d'EVTI) de reculons sur 10 m jusqu'à ce que les deux sacs de sable avant aient complètement franchi la ligne d'arrivée indiquée par ces deux cônes. Vous déposerez ensuite le sac de sable sur la pile, délicatement. Vous ne devez pas laisser tomber le sac, mais le poser et courir jusqu'à la ligne de départ. Vous toucherez la ligne de départ avec votre pied et courrez jusqu'à la victime (trousse d'EVTI). Vous saisirez le sac de sable de 20 kg opposé par la sangle et traînerez la victime (trousse d'EVTI) jusqu'à la ligne de départ. Déposez le sac de sable sur la pile délicatement, sans le laisser tomber.*
8. *Pour cette tâche, vous devez vous assurer de tenir la sangle du sac de sable à deux mains en tout temps et que la traction s'effectue de façon continue, sans pause.*
9. *N'oubliez pas que vous devrez corriger votre erreur avant de continuer si :*
  - a. *Vous ne traînez pas la paire de sacs de sable avant de la trousse d'EVTI au-delà des lignes (ligne de départ et ligne d'arrivée à 10 m).*
  - b. *Vous laissez tomber le sac (« victime ») sur la pile au lieu de le poser délicatement.*
  - c. *Vous ne touchez pas la ligne de départ avec votre pied pendant la course intermittente.*
10. *Vous ne répondez pas à la norme de cette tâche si vous décidez consciemment de vous arrêter pendant le mouvement de traction, car il s'agit d'un mouvement continu.*
  - a. *Toutefois, si vous tombez ou glissez, vous devez vous relever et continuer la tâche, car le chronométrage ne sera pas interrompu.*

Démontrer l'EVTI sur 10 m seulement.

11. *La tâche 4 est une pause de consolidation. Immédiatement après la tâche de l'EVTI, vous vous déplacerez vers la zone de pause de consolidation à l'intérieur de ces cônes (indiquez les cônes) dans le couloir C. Restez en « position d'attente » jusqu'à ce que vous entendiez la consigne suivante : « trois, deux, un, PARTEZ » avant de commencer la tâche suivante.*

12. *Vous ne répondrez pas à la norme de cette tâche si vous vous asseyez, vous agenouillez, buvez de l'eau ou reposez les mains sur votre corps ou votre veste pendant cette période. Vous devez rester en « position d'attente ».*

Faire la démonstration de la « position d'attente » de la tâche « pause de consolidation ».

13. *La tâche 5 est le Contrôle de la foule. Une fois la pause de consolidation terminée, vous vous déplacerez vers la zone de Contrôle de la foule près du mur, où vous vous tiendrez entre les deux caissons/poubelles et placerez vos deux mains sur le mur de chaque côté du « T inversé ». Dès que vos deux mains sont en position, tournez-vous, soulevez le sac de sable de 20 kg et placez-le au-dessus de la ligne de 1,25 m sur le mur. Vous vous retournerez ensuite et poserez le sac de sable sur le caisson opposé. Vous répérez cette séquence huit fois au total. La tâche prend fin lorsque vos deux mains sont replacées dans la position de départ initiale sur le mur (« T inversé »). Vous pouvez soulever le sac de sable de la façon qui vous convient le mieux.*
14. *N'oubliez pas que vous devrez corriger votre erreur avant de continuer et que votre répétition ne comptera pas si :*
- Vous ne placez pas correctement les mains sur le « T inversé » au début de la tâche, entre les répétitions conformément au protocole et à la fin de la tâche.*
  - Vous ne soulevez pas le sac de sable suffisamment haut sur le mur.*

Démontrer deux (2) répétitions du Contrôle de la foule.

15. *La tâche 6 est le transport intermittent d'une victime (TIV). Immédiatement après la tâche de Contrôle de la foule, vous vous rendez à la ligne de départ du couloir D et vous ramasserez deux sacs de sable de 20 kg. Une fois que vous aurez ramassé les sacs de sable, transportez-les immédiatement sur 20 m, contournez le cône, puis revenez à la ligne de départ. Une fois de retour à la ligne de départ, marchez sur ou au-dessus de la ligne et déposez les sacs de sable au sol. Les sacs de sable ne doivent pas être jetés par terre, mais posés au sol derrière la ligne. Vous devrez ensuite faire demi-tour et effectuer une navette sans charge, pendant laquelle vous serez autorisé à courir. Assurez-vous de parcourir le couloir, de contourner le cône et de revenir à la ligne de départ. Vous reprendrez ensuite les deux sacs de sable et répérez cette séquence avec et sans charge quatre fois de plus.*
16. *N'oubliez pas que vous devrez corriger votre erreur avant de continuer si :*
- Vous ne placez pas les sacs de sable derrière la ligne de départ après une navette avec charge.*
  - Vous laissez tomber les sacs de sable de façon incontrôlée à la fin*

*d'une navette avec charge au lieu de les déposer doucement au sol.*

*c. Vous ne contournez pas le cône à la ligne d'arrivée.*

*d. Vous courez pendant les navettes avec charge.*

17. *Vous ne répondrez pas à la norme de cette tâche si vous laissez tomber les deux sacs de sable pendant une navette avec charge. Vous devez toujours en avoir au moins un dans les mains.*

Démontrer un cycle du transport intermittent d'une victime (TIV) avec charge et sans charge.

18. *La tâche 7 est l'édification d'une barricade. Immédiatement après le transport intermittent d'une victime, déplacez-vous vers le début de la tâche d'édification d'une barricade et placez-vous au-dessus d'une ligne au sol. Ramassez le premier sac de sable de 20 kg par le côté avec les deux mains, soulevez-le et mettez-le en contact avec les lignes qui se croisent sur le mur ou plus haut (montrer les lignes). Assurez-vous que le sac de sable n'est pas lancé contre le mur et que vous gardez le contrôle du sac pendant toute l'épreuve. Le sac de sable ne doit pas être saisi par la poignée ou les œillets et doit rester horizontal pendant toute la durée de l'épreuve. Une fois que vous avez mis en contact le sac de sable avec les lignes qui se croisent, laissez le sac de sable tomber au sol et placez-vous immédiatement derrière l'autre sac de sable de 20 kg. Assurez-vous de chevaucher la ligne avec les deux pieds (montrer la ligne), sinon le soulevé ne comptera pas.*

19. *N'oubliez pas que vous devrez corriger votre erreur avant de continuer et que votre répétition ne comptera pas si :*

*a. Vous ne soulevez pas le sac de sable au moins au niveau ou au-dessus de la ligne médiane.*

*b. Vous soulevez le sac de sable par la poignée ou les œillets.*

*c. Vous lancez le sac de sable contre le mur.*

*d. Vous ne chevauchez pas la ligne correctement avec les deux pieds.*

20. *Répétez cette séquence jusqu'à ce que vous ayez effectué un total de 30 soulevés. Je compterai chaque répétition à voix haute et vous donnerai des indications pour corriger votre technique lorsque le soulevé n'est pas considéré comme valable. Veillez à ajuster vos répétitions en conséquence.*

21. *Le chronométrage prendra fin après le 30e soulevé.*

Démontrer quatre (4) soulevés complets de l'édification d'une barricade, en utilisant une technique sûre.

22. *La tâche 8 est la marche sur 40 m. Immédiatement après la tâche d'édification d'une barricade, vous retournerez au couloir D et répétez le même protocole que précédemment (tâche 1).*

23. *Une fois la marche sur 40 m terminée, vous pouvez retirer votre veste lestée en vue de la phase de récupération.*

24. *Le temps de l'ÉCPM de la PR n'inclut pas les marches sur 40 m au début et à la fin de l'évaluation. Plus précisément, le chronométrage commence dès que vous touchez la ligne de départ à la fin de la première marche sur 40 m et s'arrête après que le dernier sac touche le mur pendant la tâche d'édification d'une barricade.*

25. *Avez-vous des questions?*

**Outil 5 : Récupération de l'ÉCPM de la PR**

1. Une marche de trois (3) minutes
2. Étirements comprenant (chaque étirement sera maintenu pendant 20 secondes; maintenir les étirements bilatéraux pendant 20 secondes de chaque côté) :
  - a. Étirements en position debout
    - i. Étirement du cou/trapèze (droite, gauche et centre)
    - ii. Étirement de la poitrine (mains jointes derrière le dos, épaules vers l'arrière)
    - iii. Étirement des quadriceps
    - iv. Étirement de la bandelette ilio-tibiale
    - v. Étirement des fléchisseurs de la hanche (fente avec le genou arrière baissé et le bras opposé tendu vers le haut)
  - b. Étirements en position assise
    - i. Étirement des ischio-jambiers et bras tendu
    - ii. Étirements unilatéraux des abducteurs de la hanche (plier le genou et le ramener vers l'autre jambe au niveau de la hanche)
  - c. Étirements en position allongée
    - i. Genoux vers la poitrine (bas du dos)
    - ii. Étirement en bretzel (muscles fessiers)
    - iii. Posture de l'enfant avec les bras tendus vers l'avant (bas du dos et grand dorsal)
    - iv. Posture de l'enfant, extension unilatérale du bras par en-dessous et du côté opposé (bas du dos, deltoïde arrière et haut du dos)

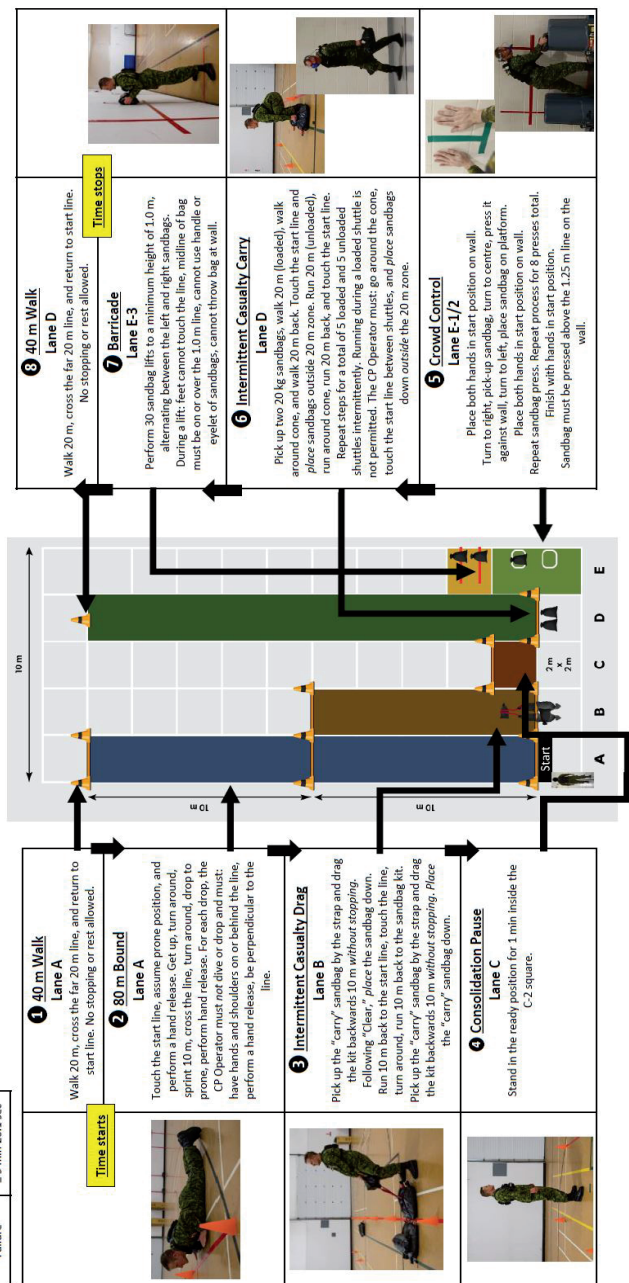
Outil 6 : Affiche générale de l'ÉCPM de la PR

**Close Protection (CP) Maintenance Physical Fitness Evaluation (CP Maintenance PFE)**

The CP Maintenance PFE is the physical fitness assessment standard for the Close Protection Operator Assessment Centre (CPOAC) as well as the Close Protection Operator Course (CPOC). It includes fundamental components from the FORCE Evaluation. It assesses the specific physical abilities that are required to safely and efficiently perform as a Close Protection (CP) Operator.

Outcome	Completion Time
Pass standard	≤9 min 15.0 sec
Eligible for re-evaluation	9 min 15.1 sec to 9 min 20.0 sec
Failure	≥ 9 min 20.1 sec

- Dress Requirements:**
- CADPAT or equivalent.
  - Boots with ankle support.
  - 10.44 kg (23 lb) weighted vest
- Optional:**
- Athletic tape (for fingernails)
  - Knee pads
  - Compression sleeves



<b>1 40 m Walk</b> Lane A	Walk 20 m, cross the far 20 m line, and return to start line. No stopping or rest allowed.	
<b>2 80 m Bound</b> Lane A	Touch the start line, assume prone position, and perform a hand release. Get up, turn around, sprint 10 m, cross the line, turn around, drop to prone, perform hand release. For each drop, the CP Operator must not dive or drop and must have hands and shoulders on or behind the line, perform a hand release, be perpendicular to the line.	
<b>3 Intermittent Casualty Drag</b> Lane B	Pick up the "carry" sandbag by the strap and drag the kit backwards 10 m without stopping. Following "Clear", place the sandbag down. Run 10 m back to the start line, touch the line, turn around, run 10 m back to the sandbag kit. Pick up the "carry" sandbag by the strap and drag the kit backwards 10 m without stopping. Place the "carry" sandbag down.	
<b>4 Consolidation Pause</b> Lane C	Stand in the ready position for 1 min inside the C2 square.	

<b>5 40 m Walk</b> Lane D	Walk 20 m, cross the far 20 m line, and return to start line. No stopping or rest allowed.	
<b>7 Barricade</b> Lane E-3	Perform 30 sandbag lifts to a minimum height of 1.0 m, alternating between the left and right sandbags. During a lift: feet cannot touch the line, midline of bag must be on or over the 1.0 m line, cannot use handle or eyelet of sandbags; cannot throw bag at wall.	
<b>6 Intermittent Casualty Carry</b> Lane D	Pick up two 20 kg sandbags, walk 20 m (loaded), walk around cone, and walk 20 m back. Touch the start line and place sandbags outside 20 m zone. Run 20 m (unloaded), run around cone, run 20 m back, and touch the start line. Repeat steps for a total of 5 loaded and 5 unloaded shuttles intermittently. Running during a loaded shuttle is not permitted. The CP Operator must: go around the cone, touch the start line between shuttles, and place sandbags down outside the 20 m zone.	
<b>5 Crowd Control</b> Lane E-1/2	Place both hands in start position on wall. Turn to right, pick-up sandbag, turn to centre, press it against wall, turn to left, place sandbag on platform. Place both hands in start position on wall. Repeat sandbag press. Repeat process for 8 presses total. Finish with hands in start position. Sandbag must be pressed above the 4.25 m line on the wall.	

Figure B : Affiche générale

## Outil 7 : Instructions préalables pour les OPR - ÉCPM de la PR

1. Au moins 48 heures avant l'ÉCPM de la PR, l'OPR doit être informé des directives suivantes et recevoir la ressource « [Outil 6 : Affiche générale de l'évaluation de la condition physique de maintien de la PR](#) ».
2. L'OPR ne doit pas :
  - a. Faire d'exercices six heures avant l'évaluation;
  - b. Consommer d'alcool au moins six (6) heures avant l'évaluation;
  - c. Manger, fumer, mâcher du tabac ou consommer des stimulants (thé, café, boissons énergisantes, produits pharmaceutiques, etc.) au moins deux (2) heures avant l'évaluation.

**Remarque : L'ÉCPM de la PR ne sera pas nécessairement reportée si le participant ou la participante ne s'est pas conformé aux instructions ci-dessus. Il faut toutefois l'informer que cela pourrait avoir un effet négatif sur ses résultats.**

3. La tenue vestimentaire requise pour l'ÉCPM de la PR est la suivante :
  - a. Dessin de camouflage canadien (DCamC) ou l'équivalent;
  - b. Des bottes qui soutiennent les chevilles;
  - c. Une veste lestée de 10,44 kg (23 lb).
    - i. La veste lestée doit être ajustée au plus près du corps, avec des poids/plaques répartis à l'avant et à l'arrière.



Figure C : Exemple d'une veste lestée appropriée



Figure D : Tenue vestimentaire requise pour l'ÉCPM de la PR

4. L'OPR peut porter :
  - a. Du ruban adhésif sport pour protéger les ongles;
  - b. Des genouillères;
  - c. Des manchons à compression.
5. Les OPR **ne sont pas** autorisés à porter :
  - a. Des ceintures d'haltérophilie;
  - b. Des gants;
  - c. De la craie.

**REMARQUE :** Les membres souffrant d'une affection médicale chronique ou récurrente nécessitant le port d'une orthèse pour l'évaluation peuvent présenter une note de disposition médicale (NDM) ou contrainte à l'emploi pour raisons médicales (CERM) indiquant le dispositif approuvé. Le renouvellement annuel de ces documents n'est pas nécessaire, sauf en cas de changement de l'état de santé.



## ACRONYMES ET ABRÉVIATIONS

### C

Centre d'évaluation de la protection rapprochée	
CE PR .....	4
chaîne de commandement	
CdC .....	9
contrainte à l'emploi pour raisons médicales	
CERM .....	9, 10, 61
Contrôle de la foule	
CF .....	7, 21, 22, 23, 25, 34, 35, 37, 55
cours pour les opérateurs et opératrices de la protection rapprochée	
CO PR .....	4
Course précipitée sur 80 mètres	
CP80m .....	6, 14, 26

### D

Direction des programmes	
DProg .....	4

### E

Édification d'une barricade	
Br .....	7, 21, 40
escalade de l'agression	
EA .....	5, 7
évacuation d'une victime	
EV .....	5, 13, 25, 29, 32, 54
Évacuation d'une victime par traction intermittente	
ÉVTI .....	6, 15, 29
évaluation de la condition physique de maintien	
ÉCPM .....	4, 9, 60

### F

Forces armées canadiennes	
FAC .....	6
fréquence cardiaque	
FC 45	

### G

questionnaire de conditionnement physique, des sports et des loisirs	
Gest CPSL .....	4
groupe d'aide au départ	
GAD .....	5

### M

manipulation du matériel	
MM .....	5, 7
Marche sur 40 mètres	
M40m .....	6, 7, 14, 20, 44

### N

norme minimale de la condition physique	
NMCP .....	8, 47
note de disposition médicale	
NDM .....	9, 10, 61

### O

opérateur ou d'opératrice de la protection rapprochée	
OPR .....	5

### P

personnalité très importante	
VIP .....	6
protection rapprochée	
PR .....	4, 7, 45

**R**

réaction à une attaque

RA ..... 5, 6

**S**

Services de bien-être et moral des Forces  
canadiennes

SBMFC ..... 4

**T**

Transport intermittent d'une victime

TIV ..... 7, 20, 37

**U**

Unité des services de protection des Forces  
canadiennes

USPFC ..... 5

unité responsable des préparatifs

URP ..... 5

urgence liée à un véhicule

UV ..... 5



## RÉFÉRENCES

[Dernière version active du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE](#)

[DOAD 5045-0, Programmes de soutien du personnel des Forces canadiennes](#)