



ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE EN VUE DE LA PRÉSÉLECTION DE LA PROTECTION RAPPROCHÉE




MANUEL D'INSTRUCTIONS

DEUXIÈME ÉDITION

Juin 2025



TABLE OF CONTENTS

AVANT-PROPOS		03
CHAPITRE 1 INTRODUCTION		05
CHAPITRE 2 ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION		10
CHAPITRE 3 PROTOCOLES		15
CHAPITRE 4 ADMINISTRATION APRÈS L'ÉVALUATION		25
OUTILS		29
ACRONYMES ET ABRÉVIATIONS		33
RÉFÉRENCES		35



AVANT-PROPOS

1. La deuxième édition de ce manuel d'instructions vise à fournir des instructions et une orientation dans le but de mener l'Évaluation de la condition physique (ECP) en vue de la présélection de la protection rapprochée (PR) aux fins de présélection pour le Centre d'évaluation des opérateurs et des opératrices de protection rapprochée (CEOPR). Cette évaluation est effectuée à la base d'attache dans le cadre du processus de demande.
2. L'ECP en vue de la présélection de la PR a été élaboré pour le CEOPR, sous la supervision de la direction des programmes (D Prog) des Programmes de soutien du personnel (PSP) des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC).
3. Cette nouvelle version du manuel remplace la première version (2014). Ce manuel d'instructions actualisé est maintenant la seule référence pour la conduite de l'ECP en vue de la présélection des candidates et candidats au CEOPR.
4. Le D Prog peut apporter des changements à ce manuel d'instructions, au besoin. Le manuel d'instructions actualisé sera distribué officiellement après toute révision.
5. Il est essentiel de respecter strictement et d'appliquer consciencieusement le protocole d'évaluation et les instructions fournies dans ce manuel d'instructions afin de garantir la validité et la fiabilité des résultats.
6. Les évaluatrices et évaluateurs doivent prendre connaissance des instructions et s'assurer que chaque évaluation est menée de la façon et dans le milieu les plus sûrs qui soient.
7. Veuillez poser toute question sur les protocoles ou les descriptions figurant dans le présent manuel d'instructions à la ou au Gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs (Gest CPSL) (ou au titulaire d'un poste équivalent) ou encore à DProg à 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. La protection rapprochée (PR) est un métier spécialisé de l'officier de police militaire au sein des Forces armées canadiennes (FAC). En bref, le métier de PR des FAC a une riche histoire, mettant l'accent sur le professionnalisme, la sécurité et l'adaptabilité pour sauvegarder les intérêts canadiens.
2. Dans le cadre de leur processus d'accès à un rôle de la PR, les candidates et candidats devront, à un moment donné, se rendre à l'Unité des services de protection des Forces canadiennes (USPFC), une organisation de services de protection spécialisés à haut niveau de préparation. L'USPFC est chargée de mener diverses missions et tâches de protection spéciales, en assurant la sécurité du personnel et des biens. Elle opère à la fois au pays et à l'étranger, en soutien au Ministère de la Défense nationale (MDN) et aux FAC.
3. Plus précisément, les candidates et candidats souhaitant accéder aux fonctions de PR seront invités à se présenter au CEOPR.
4. Pour être invités au CEOPR, les candidates et candidats doivent se soumettre à l'ECP en vue de la présélection de la PR dans le cadre des exigences.

Généralités

Résumé de l'évaluation

5. L'ECP en vue de la présélection à la PR comporte deux (2) composantes, qui sont séparées par une pause de 5 minutes.

a. Composante 1 : Circuit FORCE

- i. La forme opérationnelle requise dans le cadre de l'emploi (FORCE) est effectuée sous forme de circuit continu avec des transitions obligatoires de 10 secondes entre chaque tâche dans l'ordre suivant :
 1. Soulever des sacs de sable (SSS)
 - Transition de 10 secondes
 2. Courses-navettes intermittentes avec charge (CNIC)
 - Transition de 10 secondes
 3. Course précipitée sur 20 m (CP 20 m)
 - Transition de 10 secondes
 4. Traction de sacs de sable (TSS)

b. **Pause obligatoire de 5 minutes**

c. **Composante 2 : Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m**

- i. Le transport sur l'épaule se fait sur une distance de 100 m avec une victime d'environ 86 kg.

Échéanciers de l'évaluation

- 6. Les deux (2) composantes de l'ECP en vue de la présélection de la PR doivent être effectuées **l'une après l'autre**, en commençant par la **composante 1 : Circuit FORCE** et suivie de la **composante 2 : Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m et séparées par une pause obligatoire de 5 minutes**.

Période de validité de l'évaluation

- 7. L'ECP en vue de la présélection de la PR doit être réalisée **au maximum six (6) mois avant le CEOPR** pour être considérée comme étant valable et acceptable. Le CEOPR a généralement lieu à la fin d'avril (à confirmer avec un CANFORGEN); par conséquent, l'évaluation doit être effectuée entre novembre et avril.

Tentatives d'évaluation et échecs

- 8. Indépendamment du niveau de performance atteint lors de la première tentative, les aspirantes et aspirants à la PR peuvent se représenter à l'ECP en vue de la présélection de la PR afin d'améliorer leur pointage. **L'intervalle entre les évaluations doit être d'au moins 30 jours, ou moins à la discrétion de l'évaluatrice ou de l'évaluateur. Le programme de préparation physique de la PR est fortement recommandé.** Les candidates et candidats doivent prévoir une préparation et une récupération adéquates entre les tentatives d'évaluation et le personnel du conditionnement physique des PSP doit être conscient du temps et des ressources nécessaires à l'administration de cette évaluation.

Durée de l'évaluation

- 9. L'ECP en vue de la présélection de la PR comporte deux (2) composantes :
 - a. Le circuit FORCE devrait **prendre environ 10 min à administrer** par candidate ou candidat.
 - b. La composante du Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m devrait prendre **environ 2 minutes à administrer** par candidate ou candidat.
 - i. Ces temps sont uniquement liés à l'administration de l'évaluation.

Normes de performance

- 10. **La candidate ou le candidat doit réussir chaque composante.** Le CEOPR étant un processus compétitif, les candidates et candidats doivent être encouragés à faire de leur mieux dans toutes les composantes de l'ECP en vue de la présélection de la PR.

a. Le circuit FORCE

- i. La norme minimale à atteindre pour réussir le circuit FORCE est un temps de **6 min 6 s ou moins**, comprenant trois (3) transitions de 10 secondes entre chaque composante.

b. Le Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m

- i. Transport d'une victime de 86 kg sur l'épaule sur 100m en **60 secondes ou moins**.

Objectif

- 11. Le présent manuel d'instructions contient des directives et des consignes pour le personnel du conditionnement physique local des PSP sur la façon d'administrer l'ECP en vue de la présélection de la PR aux membres des FAC. Les évaluateurs et évaluatrices doivent suivre les protocoles de l'ECP en vue de la présélection de la PR précisés dans le présent manuel d'instructions afin de s'assurer d'obtenir des résultats d'évaluation fiables et valables pour l'ensemble des candidates et candidats.

Exigences et responsabilités

- 12. Les ordonnances, directives et publications suivantes concernent l'ECP en vue de la présélection 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 pour l'évaluation FORCE](#).

Responsabilités de l'évaluatrice ou de l'évaluateur de l'ECP en vue de la présélection de la PR

- 13. L'ECP en vue de la présélection de la PR n'est administrée que par le personnel du conditionnement physique local des PSP à l'issue de la formation en cours d'emploi (FCE). Chaque année, le bureau de première responsabilité (BPR) du CEOPR des PSP s'assurera que les membres du personnel du conditionnement physique local des PSP ont la formation de qualification pour administrer l'ECP en vue de la présélection de la PR. La Norme de qualification (NORQUAL) expire à tous les deux (2) ans.
- 14. Assurez-vous que l'établissement dispose de tout l'équipement et de l'espace nécessaires pour administrer l'ECP en vue de la présélection de la PR avant l'évaluation. Le personnel du conditionnement physique local des PSP doit consulter l'[outil 2 : Liste d'équipement pour l'ECP en vue de la présélection de la PR](#).
- 15. Nous recommandons au personnel du conditionnement physique local des PSP d'atteindre le ratio maximal d'un-à-un (1:1) évaluatrice ou évaluateur par candidate ou candidat, afin d'assurer un processus d'administration normalisé.
- 16. Remplir précisément toutes les sections de l'[outil 1 : Formulaire d'évaluation de la condition physique en vue de la présélection de la PR](#).

17. Traiter et envoyer le formulaire d'ECP en vue de la présélection de la PR de l'évaluation remplie conformément aux instructions détaillées dans la section [Traitement des résultats de l'évaluation](#) du présent manuel d'instructions.

Responsabilités des candidates et candidats

18. La candidate ou le candidat doit avoir réussi à l'évaluation FORCE avant d'entreprendre l'ECP en vue de la présélection de la PR. Il est important de noter que l'ECP en vue de la présélection de la PR ne remplace pas l'évaluation FORCE.
19. Apporter tout l'équipement nécessaire et suivre les directives en vue de l'évaluation, conformément au [dernier Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE en vigueur - OUTIL 6 : Informations et instructions en vue de l'évaluation FORCE](#).
20. Se préparer à l'ECP en vue de la présélection de la PR en suivant les conseils du Programme d'entraînement physique dans le Guide à l'intention des candidates et candidats sur le [site Web des SBMFC](#).
21. Se conformer au protocole d'évaluation selon les directives de l'évaluatrice ou de l'évaluateur.





CHAPITRE 2 : ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

Calendrier d'évaluation

1. L'évaluation doit être organisée à l'avance par l'entremise de la coordonnatrice ou du coordonnateur ou de la monitrice ou du moniteur de conditionnement physique des PSP. On doit encourager les candidates ou candidats à consulter le [site Web des SBMFC](#) pour en savoir plus sur les exigences.
2. Étant donné que **les résultats de rendement à l'ÉCP en vue de la présélection de la PR sont valables pendant six (6) mois et que le CEOPR a habituellement lieu en avril**, l'administration de l'évaluation commence généralement en novembre. Le calendrier d'évaluation et la méthode d'inscription à l'évaluation varient d'une localité à l'autre.

Protection des renseignements

3. Les résultats de l'évaluation seront consignés sur un **formulaire de l'ECP en vue de la présélection de la PR (DND 2512)**, qui devra être traité comme « Protégé A » une fois rempli.
4. Écrire de façon lisible les renseignements demandés en caractères d'imprimerie dans les cases du formulaire. Si le nombre à inscrire comporte moins de chiffres que le nombre d'espaces prévus sur le formulaire, utiliser des zéros à la fin, en commençant du côté gauche (p. ex. ID SGPM de 00010 comme 0001000000).

Formulaire de l'ECP en vue de la présélection de la PR (DND 2512) - Section A : Détails du service

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

Figure 2.1 Section A du formulaire de l'ECP en vue de la présélection de la PR

Formulaire de l'ECP en vue de la présélection de la PR (DND 2512) - Section B : Évaluation de la santé

5. Avant d'entreprendre l'ECP en vue de la présélection de la PR, la candidate ou le candidat doit remplir la section B : Évaluation de la santé. L'évaluation de la santé comporte des questions auxquelles la candidate ou le candidat doit répondre honnêtement, au meilleur 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. Si rempli électroniquement, veuillez noter que lorsque la candidate ou le candidat signera électroniquement la Section B, les sections A et B seront verrouillées automatiquement.

Section B: Health Appraisal - Évaluation de la santé

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-indiquées.

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? ☐ ☐ 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? ☐ ☐ 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?

/ / Name (print) - Nom (en lettre moulées) Signature

Date - (YYAA) (MM) (DJ)

Figure 2.2 Section B du formulaire de l'ECP en vue de la présélection de la PR

Configuration de l'aire d'évaluation

Composante 1 : Circuit FORCE

6. Pour cette partie de l'évaluation, le personnel du conditionnement physique des PSP doit consulter la dernière version active du [Manuel d'instructions, Évaluation FORCE](#).
7. Les stations du circuit FORCE doivent permettre une transition de 10 secondes à la marche entre chaque composante.
 - a. On s'attend à ce que certaines localités modifient légèrement la configuration de l'évaluation pour permettre la réalisation de l'ECP en vue de la présélection de la PR pour les transitions de 10 secondes.
 - b. Nous vous encourageons fortement à faire l'essai de l'évaluation avant de l'administrer aux candidates et candidats. Cela vous permettra de vous assurer que les transitions de 10 secondes sont respectées.
8. Les sacs de sable et la surface de traction doivent être calibrés respectivement à 20 kg +/- 0,2 kg, et à 330 N +/- 9,8 N (33,6 kg +/- 1 kg) respectivement.

Composante 2 : Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m

9. La victime : Une personne de 86 kg doit être utilisée
 - a. S'il n'y a pas de « victime » de 86 kg, faire porter une veste lestée à une victime, ou utiliser tout autre moyen semblable, pour que son poids se rapproche le plus près possible de 86 kg.
 - i. La charge doit être portée sur le dos de la veste.
 - ii. Le moyen utilisé pour augmenter le poids de la victime ne doit pas gêner la candidate ou le candidat ni la manoeuvre.

10. Le Transport: Le parcours de Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m doit être aménagé de façon à inclure un demi-tour à mi-parcours, à 50 m. Dans l'ordre de priorité, la configuration doit comprendre :
 - a. Un demi-tour à 90 degrés, à mi-parcours (50 m), à droite ou à gauche.
 - b. Un virage à 180 degrés, à mi-parcours (50 m), en reprenant le même trajet que les 50 premiers mètres.
 - c. Pas un virage exact, mais une courbe, comme on en trouve sur les pistes d'intérieur.
 - d. En dernier recours, le trajet peut être en ligne droite.

Séance d'information

11. Avant l'échauffement et les mouvements préparatoires, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP s'assurera que la candidate ou le candidat est au courant du plan d'action d'urgence (PAU).
12. Par ailleurs, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP fournira une explication claire de chaque composante exécutée en utilisant les scénarios de la [dernière version active du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE](#). Au cours de l'explication de l'ECP en vue de la présélection de la PR, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP fournira un survol des tâches.
 - a. La démonstration doit inclure le même nombre minimum de répétitions que la séance d'information sur l'évaluation FORCE. Cela étant dit, les démonstrations comprendront **au minimum** :
 - i. SSS : 4 répétitions;
 - ii. CNIC avec les trois (3) types de transport approuvés;
 - iii. CP 20 m : 40 m des CP 20 m;
 - iv. TSS : 10 m de la TSS.
 - b. Immédiatement après la fin de chaque démonstration de tâche, s'assurer d'identifier correctement le parcours à suivre pour passer à la tâche suivante.
 - c. Fournir des explications et une démonstration des transitions :
 - i. Faire la démonstration d'une transition de 10 secondes, où l'évaluatrice ou l'évaluateur fait le compte à rebours avec le chronomètre : « 10-9-8-... 2-1 ALLEZ-Y ».
13. Démontrer une technique sécuritaire pour le transport de la victime sur l'épaule (peut être fait avec une victime plus légère, au besoin) et montrer à la candidate ou au candidat le parcours complet pour le Transport d'une

victime sur l'épaule sur 100m. La technique de transport sur une épaule doit être effectuée comme indiqué dans cette vidéo : [Transport d'une victime sur l'épaule](#).

- a. Il est recommandé de s'assurer que la candidate ou le candidat utilise une technique sécuritaire pour transporter la victime avant le circuit FORCE.
 - b. Le personnel du conditionnement physique des PSP doit veiller à mettre l'accent sur la prévention des blessures au dos.
14. L'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP s'assurera que la candidate ou le candidat a apporté tout le matériel nécessaire avant de commencer l'évaluation.
15. Une fois la séance d'information terminée, l'évaluatrice ou l'évaluateur proposera un échauffement et une préparation aux mouvements conformément à la [dernière version active du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE](#) (OUTIL 15 Échauffement / Préparation aux mouvements), observera et corrigera la mécanique des mouvements, au besoin.





CHAPITRE 3 : PROTOCOLES

Protocoles

Composante 1 : Circuit FORCE

1. L'évaluation FORCE se fait sous forme d'un circuit, dans l'ordre suivant SSS-CNIC-CP 20 m-TSS.
2. On fera le compte à rebours de chaque transition de 10 secondes, après laquelle la candidate ou le candidat doit immédiatement effectuer la prochaine composante de l'évaluation.

Soulever des sacs de sable (SSS)

Étapes obligatoires

3. Tâche exécutée comme décrite dans la dernière version du [Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE \(protocole pour soulever des sacs de sable\)](#) :
 - a. La candidate ou le candidat doit se tenir debout face au mur, directement derrière un des sacs de sable, de sorte que la ligne au sol se trouve entre ses deux (2) pieds.
 - b. Lorsque l'évaluatrice ou l'évaluateur donne le signal « ALLEZ-Y », la candidate ou le candidat doit soulever le premier sac de sable à deux (2) mains jusqu'à ce que le sac touche la ligne à mi-hauteur du point d'intersection des lignes croisées, ou au-dessus, à un mètre du plancher.
 - c. La candidate ou le candidat peut soulever le sac de sable en utilisant le bout ou en s'aidant de son genou.
 - d. Une fois que la candidate ou le candidat a fait toucher le centre du sac de sable au point d'intersection des lignes au mur ou plus haut, elle ou il peut laisser tomber le sac sur le sol.
 - e. Chaque fois que le sac touche le mur, cela compte pour une (1) répétition. La candidate ou le candidat répète ce processus d'un côté à l'autre pour un total de 30 répétitions correctes pendant que l'évaluatrice ou l'évaluateur compte les répétitions à haute voix.
 - f. L'évaluatrice ou l'évaluateur insistera pour que le dos soit aussi droit que possible face au mur et encouragera la candidate ou le candidat à adopter une bonne technique pour soulever la charge, mais il ne peut pas mettre fin à la tâche si ce n'est pas le cas.

- g. TL'évaluatrice ou l'évaluateur peut repositionner ou remplacer les sacs de sable pour des raisons de sécurité.
4. L'évaluatrice ou l'évaluateur doit enregistrer le temps fractionné pour cette tâche, sans le temps de transition, sur le formulaire d'évaluation.

Erreur(s)

Autocorrection nécessaire et répétitions non comptées

Ne pas soulever le sac de sable assez haut à la ligne de 1 m	5. La candidate ou le candidat doit soulever le sac de sable jusqu'au point d'intersection des lignes croisées, ou au-dessus, à 1 mètre du sol. Si le sac de sable n'est pas en position horizontale lorsqu'il touche le mur, le dessous du sac doit dépasser la ligne horizontale à 1 mètre du sol.
Soulever le sac de sable à l'aide de la courroie ou des oeilletons	6. La candidate ou le candidat n'est pas autorisé à saisir les courroies du sac de sable ou à passer son doigt dans l'oeillet pour le soulever.
Lancer le sac de sable contre le mur	7. La candidate ou le candidat ne peut pas lancer le sac contre le mur. Elle ou il doit le tenir lorsqu'il touche le mur.
Ne pas avoir les pieds à cheval sur la ligne	8. La candidate ou le candidat doit avoir les pieds à cheval sur la ligne en soulevant les sacs de sable contre le mur.

Fin de la tâche

La tâche consistant à soulever le sac de sable prend fin lorsque la candidate ou le candidat a atteint un total de 30 répétitions correctes.

9. Une fois la tâche consistant à soulever des sacs de sable terminée, l'évaluatrice ou l'évaluateur compte à rebours une transition de 10 secondes à haute voix.
 - a. Cette période de transition n'est prise en compte que dans le temps total du circuit FORCE.

Courses-navettes intermittentes avec charge (CNIC)

Étapes obligatoires

10. Tâche exécutée comme décrite dans la dernière version du [Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE \(protocole des courses-navettes intermittentes avec charge\)](#).
 - a. La candidate ou le candidat doit se tenir debout, derrière la ligne de départ.
 - b. Lorsque l'évaluatrice ou l'évaluateur donne le signal « ALLEZ-Y », la candidate ou le candidat soulève alors le sac de sable de manière

jusqu'à la ligne à l'opposé du parcours, à 20 mètres, contourne le cône et revient à la ligne de départ, touche la ligne et dépose le sac de sable derrière la ligne (en dehors de la zone de 20 mètres);

- i. La candidate ou le candidat doit porter le sac de sable au moyen d'une ou de plusieurs des techniques sécuritaires suivantes : transport d'une valise, transport sur l'épaule ou prise en berceau. Toute autre méthode est considérée comme dangereuse et est donc interdite.
- ii. La candidate ou le candidat peut déposer le sac de sable à tout moment pour se reposer; toutefois, le chronomètre ne s'arrête pas pendant l'évaluation.
- c. Pendant la navette avec charge, la candidate ou le candidat doit marcher, et non courir.
 - i. Par marcher, on entend se déplacer en gardant au moins un pied en contact avec le sol en tout temps.
- d. Une fois le sac de sable déposé de l'autre côté de la ligne de départ, la candidate ou le candidat fait demi-tour et effectue une (1) course-navette sans charge; contourne le cône et revient à la ligne de départ. La course n'est permise que pendant les déplacements sans charge.
 - i. À moins que cela ne représente un risque pour la sécurité, l'évaluatrice ou l'évaluateur FORCE ne doit pas déplacer le sac de sable ou le rapprocher de la ligne de départ. La candidate ou le candidat doit ramasser le sac de sable chaque fois qu'il tombe derrière la ligne de départ.
- e. La candidate ou le candidat alterne les courses-navettes avec et sans charge pour un total de cinq (5) répétitions (chaque répétition comprend une course-navette avec charge et une sans charge). Cela représente une distance totale de 400 mètres.

11. L'évaluatrice ou l'évaluateur doit enregistrer le temps fractionné pour cette tâche, sans le temps de transition, sur le formulaire d'évaluation.

Erreur(s)

Autocorrection nécessaire et poursuite du chronométrage

Ne pas parcourir toute la distance nécessaire

12. La candidate ou le candidat doit contourner le cône qui se trouve à la marque des 20 mètres. Si la candidate ou le candidat ne contourne pas le cône, l'évaluatrice ou l'évaluateur FORCE doit lui demander de revenir à la ligne de 20 mètres et de contourner le cône. Le chronomètre ne sera pas arrêté.

Renverser le cône ou le déplacer	13. Si la candidate ou le candidat renverse ou déplace le cône à la marque des 20 mètres, l'évaluatrice ou l'évaluateur FORCE lui indiquera de le replacer. La candidate ou le candidat doit revenir au cône et le replacer avant de poursuivre la tâche. Le chronomètre ne sera pas arrêté.
Toucher la ligne de départ entre chaque navette	14. La candidate ou le candidat doit toucher du pied la ligne de départ ou la dépasser avant de déposer le sac de sable de l'autre côté (à l'extérieur de la zone de 20 mètres). Si la candidate ou le candidat ne place pas au moins un pied sur la ligne de départ ou plus loin, l'évaluatrice ou l'évaluateur doit lui ordonner de revenir immédiatement pour la toucher ou la dépasser avant de continuer. Le chronomètre ne sera pas arrêté.
Ne pas transporter le sac de sable en utilisant l'une des techniques	15. La candidate ou le candidat sera invité à s'arrêter et à changer de position s'il ne transporte pas le sac de sable utilisant l'une des techniques de transport sécuritaires suivantes : transport d'une valise, transport sur l'épaule ou prise en berceau.
Fin de la tâche	
La course-navette intermittente avec charge (CNIC) est terminée lorsque la candidate ou le candidat effectue cinq (5) séries (chaque série équivaut à la combinaison d'une course-navette avec charge et d'une course-navette sans charge) des courses-navettes intermittentes.	

16. Dès que la CNIC est terminée, l'évaluatrice ou l'évaluateur compte à rebours une transition de 10 secondes à voix haute.

- a. Cette période de transition n'est prise en compte que dans le temps total du circuit FORCE.

Courses précipitées sur 20 mètres (CP 20 m)

Étapes obligatoires

17. Tâche réalisée comme décrite dans le [protocole du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE \(courses précipitées sur 20 m\)](#).
 - a. La candidate ou le candidat doit se placer dans la position couchée à une extrémité du parcours de 20 m et doit faire face à l'extrémité opposée, les épaules et les mains placées derrière la ligne de départ et soulever les deux (2) mains du sol.
 - b. Au signal « 3, 2, 1, allez-y », la candidate ou le candidat se lève et court à toute vitesse jusqu'à la ligne de 10 m. À la ligne de 10 m, la candidate ou le candidat touche la ligne avec le pied ou la dépasse, puis se couche de

nouveau au sol, perpendiculairement à la ligne, mains et épaules sur la ligne ou derrière celle-ci.

- c. Une fois en position couchée et perpendiculaire à la ligne, la candidate ou le candidat soulève ses mains et ses avant-bras du sol pour s'assurer de complètement décharger le poids de son corps.
- d. La candidate ou le candidat se lève à nouveau et court à toute vitesse sur 10 m jusqu'à la ligne de 20 m. À la ligne de 20 m, la candidate ou le candidat touche la ligne avec le pied ou la dépasse, puis se couche de nouveau au sol, perpendiculairement à la ligne, mains et épaules sur la ligne ou derrière celle-ci. La candidate ou le candidat doit ensuite faire un soulevé des mains de nouveau.
- e. Après avoir soulevé les mains du sol, la candidate ou le candidat se lève, pivote, et court à toute vitesse jusqu'à la ligne des 10 m. À la ligne de 10 m, la candidate ou le candidat pose un pied sur ou au-dessus de la ligne, puis se met en position couchée, perpendiculaire à la ligne, les épaules et les mains tournées vers l'avant sur ou derrière la ligne. La candidate ou le candidat doit soulever de nouveau les mains.
- f. La candidate ou le candidat doit répéter ces étapes jusqu'à avoir parcouru 20 m quatre (4) fois et effectué sept (7) soulevés des mains au total (sans compter celui de la position de départ).

18. L'évaluatrice ou l'évaluateur doit enregistrer le temps fractionné pour cette tâche, sans le temps de transition, sur le formulaire d'évaluation.

Erreur(s)

Autocorrection nécessaire et poursuite du chronométrage

Ne pas toucher la ligne avec le pied	19. La candidate ou le candidat doit s'assurer de toucher chaque ligne requise avec le pied avant de se mettre en position couchée.
Ne pas avoir les mains et les épaules sur ou derrière la ligne	20. La candidate ou le candidat doit s'assurer que ses mains et ses épaules sont sur ou derrière la ligne une fois en position couchée.
Corps non perpendiculaire à la ligne	21. De plus, elle ou il doit s'assurer que son corps est perpendiculaire à la ligne.
Ne pas soulever les mains du sol pour le soulevé des mains	22. La candidate ou le candidat doit s'assurer de relâcher correctement les mains en les soulevant du sol avec les avant-bras à chaque relâchement.
Plonger ou glisser de façon incontrôlée en position couchée	23. La candidate ou le candidat ne doit pas plonger ou glisser (de façon incontrôlée) en position couchée.

24. Une fois les courses précipitées sur 20 m terminées, l'évaluatrice ou l'évaluateur compte à rebours une transition de 10 secondes à voix haute.
- a. Cette période de transition n'est prise en compte que dans le temps total du circuit FORCE.

Traction de sacs de sable (TSS)

Étapes obligatoires

25. Tâche exécutée comme décrite dans le [protocole de la dernière version du Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE \(protocole de la traction de sacs de sable\)](#).
- a. La candidate ou le candidat doit prendre le sac de sable en position berceau (les mains doivent être en dessous et les doigts peuvent être entrelacés). Au besoin, elle ou il ajustera la position du sac de sable dans ses bras pour s'assurer que les sangles du sac de sable « en berceau » sont dirigées vers le bas. La candidate ou le candidat peut également reculer légèrement pour s'assurer que les sangles sont bien serrées.
- b. Une fois que la candidate ou le candidat a commencé, il doit reculer sans s'arrêter en traînant les sacs de sable jusqu'à l'extrémité opposée du parcours de 20 m.
- c. Lorsque le corps principal des sacs de sable avant, passé le noeud de la corde d'attache, franchit la ligne des 20 m, l'évaluatrice ou l'évaluateur annonce que la tâche est terminée (« TERMINÉ ») et arrêtera le chronomètre.
26. Contrairement à l'[évaluation FORCE](#), les candidates ou candidats peuvent continuer cette tâche même si elles ou ils glissent ou tombent pendant la traction. Cependant, le temps enregistré ne sera pas interrompu tant que les candidates ou candidats n'auront pas parcouru la distance prescrite.
27. L'évaluatrice ou l'évaluateur doit enregistrer le temps fractionné pour cette tâche, sur le formulaire d'évaluation.

Erreur(s)

Autocorrection nécessaire et poursuite du chronométrage

Agripper la poignée ou la courroie du sac de sable à transporter

28. La candidate ou le candidat n'est pas autorisé à utiliser la poignée du sac de sable « de transport » ni les courroies attachées à celui-ci.

Fin de la tâche

La tâche de traction de sacs de sable prend fin lorsque la candidate ou le candidat a traîné la trousse de traction de sacs de sable jusqu'à la ligne de 20 m sans s'arrêter.

29. L'évaluatrice ou l'évaluateur mettra fin au décompte par chronomètre une fois que la traction des sacs de sable est terminée, qui marquera le début de la **pause obligatoire de 5 min entre les composantes**.
30. En plus de chaque temps fractionné pour chaque tâche (SSS, CNIC, CP 20 m, TSS), l'évaluatrice ou l'évaluateur enregistrera également le temps total du circuit FORCE chronométré lorsque la candidate ou le candidat franchira la ligne d'arrivée de la traction de sacs de sable.
31. À la suite du protocole de la composante 1 : protocole du circuit FORCE, **une pause obligatoire de 5 min** aura lieu.

Composante 2 : Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m

Étapes obligatoires

32. Après avoir terminé la composante 1 : circuit FORCE et la pause obligatoire de 5 min, la candidate ou le candidat commencera la deuxième composante : le Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m sur 100 m.
33. En suivant les positions illustrées aux figures 4.1, 4.2 et 4.3, la candidate ou le candidat **transportera sur l'épaule une victime de 86 kg sur 100 mètres, sans s'arrêter, tout en démontrant une technique sûre**.
 - a. La victime ne peut pas l'aider.
 - b. La candidate ou le candidat commence la tâche avec la victime en position debout.
 - c. Le transport sur l'épaule doit être effectué conformément à cette vidéo du [Transport d'une victime sur l'épaule](#) également illustrée dans les figures 4.1, 4.2 et 4.3.
34. Le chronomètre est activé dès que la candidate ou le candidat reçoit le signal de départ, une fois la pause de 5 min terminée.
 - a. Si la candidate ou le candidat n'est pas prêt à commencer après la pause obligatoire de 5 min, le temps enregistré commence quand même.
35. La candidate ou le candidat doit ramener la victime en position debout en toute sécurité.

Fin de la composante

La tâche de Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m est terminée une fois que la candidate ou le candidat a transporté une victime de 86 kg sur une distance de 100 m, sans s'arrêter, tout en démontrant une technique sécuritaire, telle qu'illustrée dans les figures 4.1, 4.2 et 4.3. Cette composante ne peut pas être recommencée si elle n'est pas complétée avec succès.

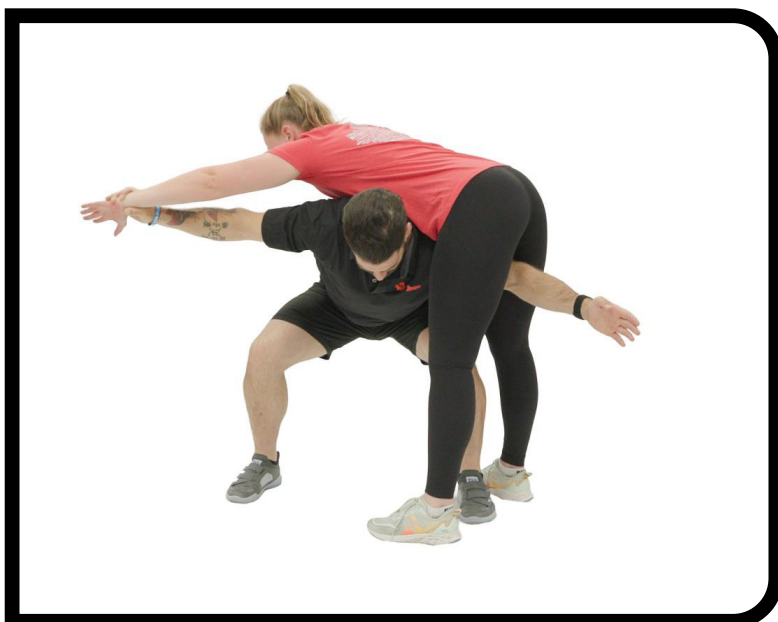


Figure 4.1 Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m - Position de départ

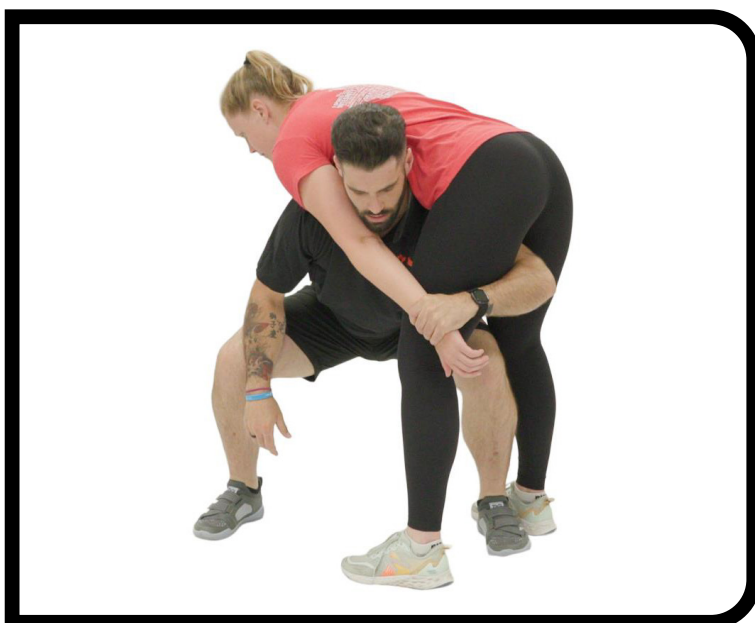


Figure 4.2 Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m - Position de soulèvement



Figure 4.3 Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m – Position de transport





CHAPITRE 4 : ADMINISTRATION APRÈS L'ÉVALUATION

Récupération

1. Une marche de récupération supervisée de cinq (5) minutes dans la zone d'évaluation doit avoir lieu à la fin des composantes de l'ECP en vue de la présélection de la PR, pour permettre aux candidates et candidats de récupérer. Accorder à la candidate ou au candidat, à sa demande, une période de récupération active suivie d'exercices d'étirement et la ou le conseiller à cet égard.

Résultats de l'évaluation

Formulaire de l'ECP en vue de la présélection de la PR (DND 2512) - Section C

2. La section C est divisée en deux (2) sous-sections, une pour chaque composante de l'ECP en vue de la présélection de la PR. Les sous-sections sont conçues pour permettre à l'évaluatrice ou l'évaluateur de la condition physique des PSP de consigner directement les résultats au fur et à mesure de l'administration de l'ECP en vue de la présélection de la PR.
3. Une fois chaque composante de l'ECP en vue de la présélection de la PR terminée, l'évaluatrice ou l'évaluateur des PSP doit inscrire le résultat dans la case réservée à chaque composante respective de l'ECP en vue de la présélection de la PR :

Section C: Test Results - Résultat de l'évaluation

Attempt # - # de la tentative : ☐ 1 ☐ 2

Component 1: FORCE Circuit - Composante 2 : Circuit FORCE

☐

Met standard for the Component 1: FORCE Circuit ($\leq 6:06$)
Satisfait à la norme pour la composante 1 : Circuit FORCE ($\leq 6:06$)

☐

Did NOT meet standard for Component 1: FORCE Circuit ($> 6:06$)
N'a PAS satisfait la norme pour la composante 1 : Circuit FORCE ($> 6:06$)

2

0

Date - (YYAA)

(MM)

(DJ)

1) Sandbag Lifts split time - Temps fractionné SSS

3) 20m Rushes split time - Temps fractionné CN 20 m

2) Intermittent Loaded Shuttles split time - Temps fractionné CNIC

4) 20m Sandbag Drag split time - Temps fractionné TSS

Total completion time (mm:ss) for the FORCE circuit (including 3 x 10 sec transitions)
Temps total d'achèvement (mm:ss) du circuit FORCE (incluant les transitions 3 x 10 sec)

Comments - Commentaires:

Component 2: 100m Fireman's Carry - Composante 2 : Transport du pompier sur 100m

☐

Met standard for the Component 2: 100m Fireman's Carry ($\leq 1:00$)
Satisfait la norme pour la composante 2 : Transport du pompier sur 100m ($\leq 1:00$)

☐

Did NOT meet standard for Component 2: 100m Fireman's Carry ($> 1:00$)
N'a PAS satisfait la norme pour la composante 2 : Transport du pompier sur 100m ($> 1:00$)

2

0

Date - (YYAA)

(MM)

(DJ)

Total completion time (mm:ss) for the 100m Fireman's Carry
Temps total d'achèvement (mm:ss) du transport du pompier sur 100m

Comments - Commentaires:

Figure 5.1 Section C : Résultats de l'évaluation

4. Notez la date de la tentative à l'ECP en vue de la présélection de la PR, ainsi que le numéro de la tentative.
 - a. Par exemple, s'il s'agit de la deuxième tentative d'une candidate ou d'un candidat au cours du même cycle, cochez la case « 2 ».

Composante 1 : Circuit FORCE

5. Noter les temps fractionnés de chaque tâche du circuit FORCE chronométré.
6. Noter le temps de réalisation (min et s) total (y compris les trois transitions de 10 s) du circuit FORCE chronométré.
7. Noter tout commentaire utile lié au circuit FORCE chronométré, tel que mauvaise posture, douleur pendant cette tâche, etc.
8. Cocher la case appropriée pour cette composante :
 - a. Si exécutée en 6 min 6 s ou moins; « Satisfait à la norme [...] », ou;
 - b. Si exécutée en 6 min 6 s ou plus; « Ne satisfait PAS à la norme[...] ».

Composante 2 : Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m

9. Noter le temps de réalisation (min et s) total du Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m.
10. Noter tout commentaire utile lié au Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m sur 100 m.
 - a. Plus précisément, si le parcours de 100 m comprenait (ou non) des virages ou des courbes, et combien (90 degrés, 180 degrés, courbe de piste, ligne droite).
11. Cocher la case appropriée pour cette composante :
 - a. Si exécutée en 60 s ou moins; « Satisfait à la norme [...] », ou;
 - b. Si exécutée en plus de 60 s; « Ne satisfait PAS à la norme[...] ».

Formulaire de l'ECP en vue de la présélection de la PR (DND 2512) – Section D

12. L'évaluatrice ou l'évaluateur écrira son nom en caractères d'imprimerie et apposera sa signature à l'endroit réservé à cette fin.
 - a. Veuillez noter que lorsque vous signerez électroniquement la section D, les sections C et D seront bloquées automatiquement.

Section D: Certification of Evaluation - Attestation d'évaluation

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

Formulaire de l'ECP en vue de la présélection de la PR (DND 2512) – Section E

13. Demandez à la candidate ou au candidat de remplir la section E pour attester qu'elle ou il a pris connaissance des résultats de son évaluation.

14. Veuillez noter que lorsque la candidate ou le candidat signera électroniquement la section E, la section E, ainsi que le formulaire en entier, seront bloqués automatiquement.
15. Si la candidate ou le candidat refuse de signer, inscrire « La ou le militaire a refusé de signer ».

Figure 5.3 Section E : Attestation de reconnaissance

Normes de performance

Composante 1 : Circuit FORCE

16. La norme minimale à atteindre pour réussir aux **tâches de l'évaluation FORCE est un temps de 6 min 6 s ou moins**, y compris trois transitions de 10 secondes entre chaque composante.
 - a. La somme des temps fractionnés de chaque composante est de moins de 5 min 36 s.

Composante 2 : Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m sur 100 m

17. Transport d'une victime de 86 kg sur l'épaule sur 100m **en 60 secondes ou moins**.

Traitement des résultats de l'évaluation

18. Seuls les formulaires de l'ECP en vue de la présélection de la PR (DND 2512) doivent être utilisés pour consigner les résultats de l'ECP des candidates et candidats en vue de la présélection de la PR.
19. 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.
20. Les formulaires de l'ECP en vue de la présélection de la PR seront distribués par l'évaluatrice ou l'évaluateur local des PSP conformément aux procédures suivantes :
 - a. **Copie 1 : Candidate ou candidat**
 - i. La candidate ou le candidat a la responsabilité de remettre à l'autorité concernée (officière ou officier de sélection du personnel [OSP]) pour la demande au CEOPR.
 - b. **Copie 2 : Conservée par le personnel des 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.





OUTILS

Outil 1 : Formulaire de l'ECP en vue de la présélection de la PR (DND 2512)

National
Défense
nationale

CAN PROTECTED A (When completed) - CAN PROTÉGÉ A (Une fois rempli)

Close Protection Pre-Selection Physical Fitness Evaluation Reporting Form

Formulaire de l'évaluation de la condition physique en vue de la pré-sélection des opérateurs de protection rapprochée

Section A: Service Particulars - Détails du service

Surname - Nom										Init.		Rank - Grade		Military ID - Pièce d'identité militaire									
														<input type="checkbox"/> Yes - Oui <input type="checkbox"/> No - Non									
DOB - DN (YYAA)				/ (MM)		/ (JJ)		Age - Age		SN - NM													
Location - Lieu				Unit - Unité						UIC - CIU				MOS ID - ID SGMP									

Section B: Health Appraisal - Évaluation de la santé

This questionnaire is a screening tool to identify personnel for whom fitness evaluation and physical activity might be contraindicated at this time.

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?

2. Is there any other reason you should consult with a physician prior to your fitness evaluation or training program?

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-indiquées.

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. 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?

2 0 / /

Date - (YYAA) (MM) (JJ)

Name (print) - Nom (en lettres moulées)

Signature

Section C: Test Results - Résultat de l'évaluation

Attempt # - # de la tentative : ☐ 1 ☐ 2

Component 1: FORCE Circuit - Composante 2 : Circuit FORCE

Met standard for the Component 1: FORCE Circuit ($\leq 6:06$)

Satisfait à la norme pour la composante 1 : Circuit FORCE ($\leq 6:06$)

Did NOT meet standard for Component 1: FORCE Circuit ($> 6:06$)

N'a PAS satisfait la norme pour la composante 1 : Circuit FORCE ($> 6:06$)

1) Sandbag Lifts split time - Temps fractionné SSS

2) Intermittent Loaded Shuttles split time - Temps fractionné CNIC

3) 20m Rushes split time - Temps fractionné CN 20 m

4) 20m Sandbag Drag split time - Temps fractionné TSS

Total completion time (mm:ss) for the FORCE circuit (including 3 x 10 sec transitions)

Temps total d'achèvement (mm:ss) du circuit FORCE (incluant les transitions 3 x 10 sec)

Comments - Commentaires:

Component 2: 100m Fireman's Carry - Composante 2 : Transport du pompier sur 100m

Met standard for the Component 2: 100m Fireman's Carry ($\leq 1:00$)

Satisfait la norme pour la composante 2 : Transport du pompier sur 100m ($\leq 1:00$)

Did NOT meet standard for Component 2: 100m Fireman's Carry ($> 1:00$)

N'a PAS satisfait la norme pour la composante 2 : Transport du pompier sur 100m ($> 1:00$)

Total completion time (mm:ss) for the 100m Fireman's Carry

Temps total d'achèvement (mm:ss) du transport du pompier sur 100m

Comments - Commentaires:

Section D: Certification of Evaluation - Attestation d'évaluation

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

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

Section E: Certification of Understanding - Attestation de reconnaissance

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

2 0 / /

Date - (YYAA) (MM) (JJ)

Signature of member - Signature du membre

DND 2512 (D1-2025) Draft #1

Design - Conception

Reproduction/Reproduction des services de la défense nationale

Copy 1: Applicant - Copie 1: Applicant(e)
Copy 2: Local PSP Staff - Copie 2: Bureau local des PSP

CAN PROTECTED A (When completed) - CAN PROTÉGÉ A (Une fois rempli)

Canada

Outil 2 : Liste d'équipement pour l'ECP en vue de la présélection de la PR

1. La liste suivante énumère les exigences en matière d'équipement et de ressources pour la tenue des composantes du circuit FORCE et du Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m de l'ECP en vue de la présélection de la PR :
 - a. Configuration de l'évaluation FORCE ([version la plus récente du Manuel d'instructions FORCE](#));
 - b. Accès à une surface plane de 100 m pour le Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m, à proximité du circuit FORCE (à moins de 5 minutes)
 - i. Plus précisément, le parcours de 100 m doit comprendre au moins :
 1. Un demi-tour à 90 degrés;
 2. Un demi-tour à 180 degrés;
 3. Une courbe (d'une piste intérieure), ou
 4. une ligne droite.
 - c. Une victime de 86 kg (une personne)
 - i. S'il n'y a pas de « victime » de 86 kg, faire porter une veste légère à une personne, ou utiliser tout autre moyen semblable, pour que son poids se rapproche le plus près possible de 86 kg.
 1. La charge doit être portée sur le dos.
 2. Le moyen utilisé ne doit pas gêner la candidate ou le candidat ni la manoeuvre.
 - d. [OUTIL 1 -Formulaire de l'ECP en vue de la présélection](#), ou plus au besoin;
 - e. Manuel d'instructions FORCE de l'ECP en vue de la présélection de la PR;
 - f. Un formulaire de rapport d'incident local.

Outil 3 : ECP en vue de la présélection de la PR - Scénarios

Composante 1 : Circuit FORCE

1. Les évaluateurs ou évaluatrices devraient suivre les scénarios de la version la plus récente du [Manuel d'instructions de l'évaluation FORCE](#) pour chaque tâche du circuit FORCE :
 - OUTIL 12 : Scénario pour soulever les sacs de sable
 - OUTIL 13 : Scénario pour les courses-navettes intermittentes avec charge (CNIC)
 - OUTIL 11 : Scénario pour les courses précipitées sur 20 mètres (CP 20 m)
 - OUTIL 14 : Scénario pour la traction de sacs de sable (TSS)
2. En plus des scénarios de la tâche, l'évaluatrice ou l'évaluateur comptera les 10 secondes de transition entre les tâches : 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, ALLEZ-Y!

Pause obligatoire de 5 min

3. Une fois la composante 1 (circuit FORCE) terminée, les évaluateurs ou évaluatrices informent la candidate ou le candidat du temps restant de la pause.
 - a. À la fin du circuit FORCE : *La composante FORCE est terminée. Vous pouvez maintenant vous reposer pendant une pause obligatoire de 5 min.*
 - b. À mi-chemin de la pause obligatoire : *Vous êtes maintenant à mi-chemin de la pause obligatoire. Il vous reste 2 min 30 s.*
 - c. À une minute de la fin de la pause obligatoire : *Il vous reste une minute.*
 - d. À 30 secondes de la fin de la pause obligatoire : *Il vous reste 30 secondes.*
4. L'évaluatrice ou l'évaluateur peut rappeler à la candidate ou au candidat certaines des instructions relatives à la composante suivante pendant la pause obligatoire, si la candidate ou le candidat le demande.

Composante 2 : Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m sur 100 m

5. À moins de 30 secondes de la fin de la pause :
 - a. *Je compterai à rebours à partir de 10 lorsque la pause obligatoire sera terminée.*
 - b. *Vous devrez alors soulever la victime et la porter sur 100 m en suivant le parcours indiqué lors de la séance d'information.*
 - c. *Vous devez effectuer le transport sur l'épaule sans vous arrêter et en démontrant une technique sûre.*
6. Un parcours de 100 m doit être clairement défini et montré à la candidate ou au candidat avant l'évaluation.
7. Au début de la composante 2 : Le Transport d'une victime sur l'épaule sur 100m sur 100 m commencera dans 10 secondes. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, ALLEZ-Y!





ACRONYMS AND ABBREVIATIONS

B

bureau de première responsabilité
BPR 10

C

Centre d'évaluation des opérateurs et des
opératrices de protection rapprochée
CEOPR 4

Course précipitée sur 20 m
CP 20 7

Courses-navettes intermittentes avec charge
CNIC 7,19

D

Direction des programmes
D Prog 4

E

Évaluation de la condition physique
ECP 4

F

Forces armées canadiennes
FAC 6

Formation en cours d'emploi
FCE 9

G

Gestionnaire du conditionnement
physique, des sports et des loisirs
Gest CPSL 5

L

La forme opérationnelle requise dans le
cadre de l'emploi
FORCE 6

M

Ministère de la Défense nationale
MDN 6

N

Norme de qualification
NORQUAL 10

O

Officière ou officier de sélection
du personnel
OSP 32

P

Plan d'action d'urgence
PAU 15

Programmes de soutien du personnel
PSP 4, 5

Protection rapprochée
PR 4,6

S

Services de bien-être et moral des
Forces canadiennes
SBMFC 4, 5

Soulever des sacs de sable
SSS 7,17

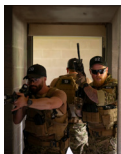
T

Traction de sacs de sable
TSS 7,24

U

Unité des services de protection des
Forces canadiennes
USPFC 6





REFERENCES

[SBMFC | Protection rapprochée | SBMFC](#)

[DOAD 5045-0, Programmes de soutien du personnel](#)[Error! Bookmark not defined.](#)
[des Forces canadiennes](#)

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

[Transport d'une victime sur l'épaule](#)