



## Annexe B

### FORCE Evaluator Monitoring Guide

<b><u>Evaluation Center Set Up</u></b>
Inspect testing facility for damage/hazards/obstacles
Inspect FORCE Sandbags and assembly for damage/hazards
Ensure the calibration of the sandbags (20 kg $\pm$ 0.2 kg difference)
Ensure set-up of stations reflects appropriate order of components and flow
Assign different tasks to various staff.
Ensure a performance standards display is available as well as information on DFIT.ca
Have a visible clock to record finishing times, to track appropriate rest time
Have FORCE Operations Manual(s) available
Have up to date FORCE protocol scripts
Log in to the FORMeFIT system (IPad only)
Ensure DND279 FORCE Evaluation Forms are ready to use in a case of system failure or member not meeting the standards
Ensure pens are available
Ensure a BP measuring device is ready to use
<b><u>20m Rushes</u></b>
Measure a 20 m distance
Place floor tape and pylons on both lines (middle of the line to middle of the line)
Place a line of floor tape and pylon 10 m from the start line
<b><u>Sandbag Lift</u></b>
Ensure the wall and floor tape are at the required measurements
Check ties on sandbags
Have 2 sandbags set up at each station
Have an extra sandbag nearby for replacement if needed
<b><u>Intermittent Loaded Shuttle (x3)</u></b>
Measure a 20 m distance
Place floor tape and pylons on both lines (middle of the line to middle of the line)
Ensure adequate turning space is identified by pylons
Have 1 sandbag set up at each station in line with the turnaround pylon
Check ties on sandbags
<b><u>Sandbag Drag</u></b>
Measure a 20 m distance
Place floor tape and pylons on both lines (middle of the line to middle of the line)
Set up the drag according the ops manual
Verify Drag resistance with Heys X luggage scale
Adjust the Drag Resistance with extra sandbag and weight plate (if needed)



<b><u>Pre-Evaluation Procedures</u></b>
Evaluator validate participant information on the iPad of the FORMeFIT system
Evaluator ensure that the participant answers the 3 questions properly
Evaluator take the Waist circumference measurements of each participants
Evaluator ensure the aircard is deactivated (PSP only)
Evaluator ensures that DND 279 is filled out properly (if required)
Evaluator checks blood pressure properly (if required)

<b><u>Demonstration and Explanation</u></b>
Evaluator provide a demonstration and give proper information on each task prior to the Warm up

<b><u>20 m Rushes</u></b>
Evaluator reads from script
Evaluator demonstrates proper start position
Evaluator demonstrates proper line touch
Evaluator demonstrates proper controlled prone position
Evaluator demonstrates proper hand release
Evaluator demonstrates proper turn at 20 m line
Evaluator performs 40 m of the run

<b><u>Intermittent Loaded/Unloaded Shuttles</u></b>
Evaluator reads from script
Evaluator keeps neutral spine during lift and carry
Evaluator demonstrates all three carries properly
Evaluator demo's 1 intermittent loaded shuttle (80 m)
Evaluator asks for questions and answers them properly

<b><u>Sandbag Drag</u></b>
Evaluator reads from the script
Evaluator demonstrates proper carry
Evaluator keeps neutral spine throughout drag
Evaluator drags bag 10 m

<b><u>Warm-up</u></b>
The Evaluator conducts the warm-up as directed in the FORCE Ops Manual

<b><u>Conducting the Evaluation</u></b>
---

<b><u>20 m Rushes</u></b>
Evaluator evaluates only 1 member at a time
Evaluator confirms member understands the protocol
Evaluator confirms proper start position



Evaluator counts down “3,2,1,Go”
Evaluator runs with member
Evaluator confirms foot touch
Evaluator confirms controlled descent
Evaluator confirms hand release
Evaluator corrects faults and enforces correction including repeating movement/re-educate/re-start regarding diving
Evaluator terminates test at the appropriate moment
Evaluator uses the iPad correctly and taps at the right moment on the appropriate icon (member completes the course, member chooses not to continue, concerned for safety)
Provides at least 5 min recovery period before 2nd attempt (if required)
Evaluator records results on DND 279 (if required)
Evaluator provides at least 5 min recovery period

<b><u>Sand Bag Lift</u></b>
Evaluator evaluates only 1 member at a time
Evaluator confirms member understands the protocol
Member starts in upright position
Evaluator counts down “3,2,1,Go”
Sandbag lift is conducted properly. Sandbag is lifted to intersecting lines on wall
Sandbag is parallel to line
Sandbag is lifted above 1 m line if not parallel
Evaluator prompts member to lift safely (flat back, lift with legs, chest up, etc...)
Evaluator counts out loud and clear so member can hear
Evaluator counts only good reps
Evaluator terminates the test at the appropriate moment (30 correct lifts, member stops, time has expired, concerned for member’s safety)
Evaluator uses the iPad correctly and taps at the right moment on the appropriate icon
Evaluator records results on DND 279 (if required)
Evaluator provides at least 5 min recovery period

<b><u>Intermittent Loaded/unloaded Shuttles</u></b>
Evaluator evaluates up to 3 members at a time
Evaluator confirms member understands the protocol
Member starts behind sand bag in upright position
Evaluator counts down “3,2,1,Go”
Evaluator ensures member carries sand bag safely
Evaluator walks part way with member to ensure proper communication
Evaluator ensures member does not run with sand bag
Evaluator ensures member goes around 20 m pylon
Evaluator ensures member crosses start line



Evaluator ensures sand bag is placed completely behind start line properly (not thrown)
Evaluator enforces protocol by making member corrects any faults immediately
Evaluator uses the iPad correctly and taps at the right moment on the appropriate icon
Evaluator terminates the test at the appropriate moment (completed the course, member stops, time has expired concerned for member's safety)
Evaluator records results on DND 279 (if required)
Evaluator provides at least 5 min recovery period

<b><u>Sandbag Drag</u></b>
Evaluator evaluates only 1 member at a time
Evaluator confirms member understands the protocol
Evaluator confirms proper carry position
Evaluator counts down "3,2,1,Go"
Evaluator walks with member
Evaluator terminates test at appropriate moment (first row of bags has touched the 20 m line, momentum of the bags have stopped, member chooses not to continue, concerned for member's safety)
Evaluator uses "Clear" command
Evaluator uses the iPad correctly and taps at the right moment on the appropriate icon
Evaluator records results on the DND 279 (if required)
Evaluator provides at least 5 min recovery period

<b><u>Cool-down</u></b>
Evaluator offers and conducts cool-down as directed in FORCE Ops Manual (current edition)

<b><u>Debrief</u></b>
On the iPad, the Evaluator check for incidents, declined warm-up, waist circumference or cool down
Evaluator explain the Fitness Profile to the member using the iPad
Evaluator captures the participant's signature
Evaluator provide the participant with an "unofficial" card with their waist measurement and results
Evaluator captures their own signature
Evaluator logout, close the application, power out the iPad and return the iPad to the FORMeFit system
Evaluator refers member to DFit.ca or PSP staff based on evaluation results and/or member preference
Evaluator fills out DND 279 correctly (If required; system failure or participant did not meet the standards)
Evaluator gives member a copy (if applicable)
Evaluator understands proper form distribution

<b><u>Evaluation Centre Cleanup</u></b>
The Evaluation centre is torn down and returned to the pre-evaluation condition
Evaluator makes note of any equipment issues to be resolved prior to next testing session



## Annexe B Guide d'observation de l'évaluateur FORCE

<b><u>Aménagement du centre d'évaluation</u></b>
Inspecter l'air d'évaluation pour déceler d'éventuels dommages, dangers ou obstacles
Inspecter les sacs de sable FORCE et leur assemblage pour déceler d'éventuels dommages ou dangers
Faire l'étalonnage des sacs de sable (20 kg $\pm$ 0,2 kg de différence)
S'assurer que l'aménagement des stations tient compte de la séquence d'évaluation
Assigner différentes tâches aux divers membres du personnel
S'assurer que les normes de performance sont affichées ainsi que les renseignements du site <a href="http://cphysd.ca">cphysd.ca</a> sont disponible
S'assurer d'avoir une horloge bien visible pour enregistrer les temps réalisés et minuter les périodes de repos
Disposer d'un ou de plusieurs Manuels d'instructions FORCE
Avoir des textes à jour de description des protocoles FORCE
Ouvrir une session dans le système FORMeFIT (uniquement sur iPad)
S'assurer que les formulaires d'évaluation FORCE DND 279 sont prêts à être utilisés en cas de défaillance du système ou lorsque le militaire ne répond pas aux normes
S'assurer d'avoir des stylos
S'assurer qu'un moniteur de tension artérielle est prêt à être utilisé
<b><u>Courses précipitées sur 20 m</u></b>
Mesurer une distance de 20 m
Créer des lignes au moyen de ruban gommé pour plancher et placer des cônes aux deux extrémités des deux lignes (du milieu de la ligne à une extrémité jusqu'au milieu de la ligne à l'autre extrémité)
À 10 m de la ligne de départ, créer une ligne au moyen de ruban gommé pour plancher et y placer un cône
<b><u>Soulever des sacs de sable</u></b>
S'assurer que les rubans sur le mur et le sol ont les mesures requises
Vérifier les attaches des sacs de sable
Prévoir deux sacs de sable à chaque station
Avoir un sac de sable supplémentaire à proximité au cas où il faudrait en remplacer un
<b><u>Courses-navettes intermittentes avec charge</u></b>
Mesurer une distance de 20 m
Créer des lignes au moyen de ruban gommé pour plancher et placer des cônes aux deux extrémités des deux lignes (du milieu de la ligne à une extrémité jusqu'au milieu de la ligne à l'autre extrémité)
Indiquer à l'aide de cônes les endroits de contournement/virage
Avoir un sac de sable installé à chaque station en ligne avec le cône de contournement/virage
Vérifier les attaches des sacs de sable



<b><u>Traction de sacs de sable</u></b>
Mesurer une distance de 20 m
Créer des lignes au moyen de ruban gommé et placer des cônes aux deux lignes (du milieu de la ligne à une extrémité jusqu'au milieu de la ligne à l'autre extrémité)
Préparer l'épreuve de traction de sacs de sable selon le Manuel d'instructions
Vérifier la résistance à la traction à l'aide d'un pèse-bagage Heys X
Ajuster la résistance à la traction à l'aide d'un sac de sable additionnel et d'un disque (au besoin)
<b><u>Procédures préliminaires</u></b>
L'évaluateur confirme les renseignements relatifs au participant sur l'iPad du système FORMeFIT
L'évaluateur s'assure que le participant répond adéquatement aux trois questions
L'évaluateur mesure le tour de taille de chaque participant
L'évaluateur s'assure que la carte réseau Aircard est désactivée (PSP uniquement)
L'évaluateur s'assure que le formulaire DND 279 est bien rempli (au besoin)
L'évaluateur mesure la tension artérielle correctement (au besoin)
<b><u>Démonstration et explication</u></b>
L'évaluateur démontre chacune des tâches et donne des renseignements adéquats sur chacune d'elles avant l'échauffement
<b><u>Course précipitée sur 20 m</u></b>
L'évaluateur lit le texte de présentation
L'évaluateur démontre la bonne position initiale
L'évaluateur démontre la bonne technique pour toucher à la ligne
L'évaluateur démontre la technique contrôlée et adéquate pour adopter la position couchée
L'évaluateur démontre la bonne technique pour soulever les mains du sol
L'évaluateur démontre la bonne technique pour faire demi-tour à la ligne des 20 m
L'évaluateur démontre 40 m de la course précipitée
<b><u>Soulever des sacs de sable</u></b>
L'évaluateur lit le texte de présentation
L'évaluateur soulève un sac de sable par les extrémités
L'évaluateur amène le sac contre le mur en alignant le centre du sac aux lignes croisées, parallèle à la ligne
L'évaluateur maintient une position neutre de la colonne vertébrale lors des soulevés
L'évaluateur s'assure d'avoir un pied de chaque côté de la ligne au sol
L'évaluateur offre l'occasion aux participants de poser des questions puis y répond de façon adéquate



**Course-navette intermittente avec charge/sans charge**

L'évaluateur lit le texte de présentation

L'évaluateur maintient une position neutre de la colonne vertébrale pour soulever et transporter la charge

L'évaluateur démontre les trois différentes techniques pour transporter la charge

L'évaluateur démontre une course intermittente avec charge (80 m)

L'évaluateur offre l'occasion aux participants de poser des questions puis y répond de façon adéquate

**Traction de sacs de sable**

L'évaluateur lit le texte de présentation

L'évaluateur démontre de la bonne technique pour transporter la charge

L'évaluateur maintient une position neutre de la colonne vertébrale durant la traction de la charge

L'évaluateur traîne la charge sur une distance de 10 m

**Échauffement**

L'évaluateur mène une période d'échauffement conformément au Manuel d'instructions FORCE

**Conduite de l'évaluation**

**Course précipitée sur 20 m**

L'évaluateur évalue les militaires un à la fois

L'évaluateur s'assure que le militaire comprend le protocole

L'évaluateur confirme que la position de départ est adéquate

L'évaluateur fait le décompte à haute voix « 3,2,1, allez-y »

L'évaluateur court avec le militaire

L'évaluateur confirme que le militaire a franchi ou touché la ligne du pied

L'évaluateur confirme que le militaire s'est couché au sol de façon contrôlée

L'évaluateur confirme que le militaire a soulevé les mains du sol

L'évaluateur corrige les erreurs et insiste pour que le militaire se corrige en refaisant le mouvement, en décrivant à nouveau les attentes, ou en recommençant dans le cas d'un militaire qui se jette au sol

L'évaluateur met fin à l'épreuve au moment approprié

L'évaluateur utilise adéquatement l'iPad et appuie sur le bon icône au moment approprié (le militaire a terminé l'épreuve, le militaire s'est arrêté, on se préoccupe de la sécurité du militaire)

L'évaluateur permet une période de récupération d'au moins 5 min avant la reprise (au besoin)

L'évaluateur inscrit les résultats sur le formulaire DND 279 (au besoin)

L'évaluateur permet une période de récupération d'au moins 5 min

**Soulever des sacs de sable**

L'évaluateur évalue les militaires un à la fois

L'évaluateur s'assure que le militaire comprend le protocole

Le militaire commence l'évaluation en position debout



L'évaluateur fait le décompte à haute voix « 3,2,1, allez-y »
Le soulevé du sac de sable est effectué correctement. Le sac est amené contre le mur à l'intersection des lignes croisées au mur
Le sac de sable est parallèle à la ligne
Le sac de sable est soulevé au-dessus de la ligne de 1 m s'il n'est pas parallèle à la ligne
L'évaluateur rappelle au militaire de soulever la charge de façon sécuritaire (dos droit, solliciter les jambes, poitrine bombée, etc.)
L'évaluateur compte à haute voix de façon à ce que le militaire entende bien
L'évaluateur ne compte que les répétitions réussies
L'évaluateur met fin à l'épreuve au moment approprié (sacs soulevés correctement à 30 reprises, le militaire s'est arrêté, le délai a expiré, on se préoccupe de la sécurité du militaire)
L'évaluateur utilise adéquatement l'iPad et appuie sur le bon icône au moment approprié
L'évaluateur inscrit les résultats sur le formulaire DND 279 (au besoin)
L'évaluateur permet une période de récupération d'au moins 5 min

<b><u>Course intermittente avec charge/sans charge</u></b>
L'évaluateur évalue jusqu'à trois militaires à la fois
L'évaluateur s'assure que le militaire comprend le protocole
Le militaire commence l'évaluation en position debout derrière le sac de sable
L'évaluateur fait le décompte à haute voix « 3,2,1, allez-y »
L'évaluateur s'assure que le militaire transporte le sac de sable de façon sécuritaire
L'évaluateur suit le militaire jusqu'à mi-parcours pour assurer une bonne communication
L'évaluateur s'assure que le militaire ne court pas en tenant le sac de sable
L'évaluateur s'assure que le militaire contourne le cône situé à 20 m de distance
L'évaluateur s'assure que le militaire franchit la ligne de départ
L'évaluateur s'assure que le sac de sable a complètement franchi la ligne de départ puis qu'il est déposé correctement au sol (et non lancé)
L'évaluateur fait respecter le protocole en exigeant que le militaire corrige immédiatement toute erreur d'exécution
L'évaluateur utilise adéquatement l'iPad et appuie sur le bon icône au moment approprié
L'évaluateur met fin à l'épreuve au moment approprié (le militaire a terminé la course, s'arrête, le délai a expiré, on se préoccupe de la sécurité du militaire)
L'évaluateur inscrit les résultats sur le formulaire DND 279 (au besoin)
L'évaluateur permet une période de récupération d'au moins 5 min

<b><u>Traction de sacs de sable</u></b>
L'évaluateur évalue les militaires un à la fois
L'évaluateur s'assure que le militaire comprend le protocole
L'évaluateur confirme que la position est adéquate pour transporter la charge
L'évaluateur fait le décompte à haute voix « 3,2,1, allez-y »
L'évaluateur marche à côté du militaire





L'évaluateur met fin à l'épreuve au moment approprié (la première rangée de sacs de sable a franchi la ligne des 20 m, les sacs ne sont plus en mouvement, le militaire s'est arrêté, on se préoccupe de la sécurité du militaire)
L'évaluateur a donné le signal « OK »
L'évaluateur utilise adéquatement l'iPad et appuie sur le bon icône au moment approprié
L'évaluateur inscrit les résultats sur le formulaire DND 279 (au besoin)
L'évaluateur permet une période de récupération d'au moins 5 min

<b><u>Récupération</u></b>
L'évaluateur offre et mène une période de récupération conformément au Manuel d'instructions FORCE

<b><u>Compte rendu</u></b>
Sur l'iPad, l'évaluateur vérifie s'il y a eu des incidents, refus de la période d'échauffement, de la mesure du tour de taille ou de la période de récupération
L'évaluateur explique au militaire son profil de la condition physique en utilisant l'iPad
L'évaluateur fait signer le participant
L'évaluateur fournit au participant une carte « non officielle » comportant son tour de taille ainsi que les résultats
L'évaluateur signe à son tour
L'évaluateur met fin à la session, ferme l'application, éteint l'iPad et retourne l'iPad au système FORMeFit
L'évaluateur dirige le militaire vers le site <a href="http://cphysd.ca">cphysd.ca</a> ou vers un membre du personnel des PSP selon ses résultats à l'évaluation ou la préférence du militaire
L'évaluateur remplit correctement le formulaire DND 279 (au besoin; en cas de défaillance du système ou lorsque le participant ne répond pas aux normes)
L'évaluateur en donne une copie au militaire (le cas échéant)
L'évaluateur sait à qui distribuer les formulaires

<b><u>Rangement du centre d'évaluation</u></b>
Le matériel d'évaluation est rangé de sorte que le centre d'évaluation retourne à son état initial
L'évaluateur note tout problème d'équipement qui devra être résolu avant la prochaine séance d'évaluation