



5595-1 (CFMWS/DFIT)

24 May, 2016

Distribution list

**DISTRIBUTION OF SOA AND SF  
OPERATOR PRE-SELECTION  
PHYSICAL FITNESS TRAINING  
PROGRAM MANUALS**

1. The purpose of this letter is to provide Personnel Support Programs (PSP) fitness staff with copies of the Special Operations Assaulter (SOA) and Special Forces (SF) Operator Pre-selection Physical Fitness Training Program manuals. Effective upon receipt of this letter, all previous manuals should no longer be in circulation.
2. This 12-week training program is designed to help SOA/SF Operator candidates prepare for the physical rigors of the SOA/SF Operator selection process. These manuals are intended to be used as a guide in the progressive completion of the training program, while honouring the unique fitness needs of each individual. Anecdotal evidence has shown that candidates who complete the full 12-week training program, immediately prior to selection, have an enhanced chance of successful completion.
3. Changes to the training program manuals were made to update the look and feel of the manuals (updating the layout, graphics, pictures, etc.) and to standardize the content within the

5595-1 (SBMFC/DCP)

Le 24 mai 2016

Liste de distribution

**DISTRIBUTION DES MANUELS DU  
PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT  
PHYSIQUE DE PRÉSÉLECTION POUR  
LES CFIS ET LES OPÉRATEURS DES  
FS**

1. La présente vise à informer les membres du personnel du conditionnement physique des Programmes de soutien du personnel (PSP) de la distribution des manuels DU programme de conditionnement physique de présélection pour les combattants de la force d'intervention spéciale (CFIS) et pour les opérateurs des Forces Spéciales (FS). Dès réception de cette note de service, vous ne devez plus distribuer les manuels de l'année précédente.
2. Ce programme de 12 semaines est conçu pour aider les candidats au poste de CFIS/Opérateur des FS à se préparer physiquement aux rigueurs de la sélection des CFIS/Opérateur des FS. Ces manuels sont un guide pour effectuer un programme d'entraînement progressif qui tient compte des besoins uniques en matière de conditionnement physique de chaque participant. Les évidences démontrent que les candidats qui suivent ce programme de 12 semaines immédiatement avant le début de la sélection, augmentent leur chance de réussite.
3. Les changements apportées aux manuels incluent une mise à jour graphique (nouvelle mise en page, nouvelles images, etc.) et la standardisation du contenu dans

manuals. All images were made larger with high-resolution photography for a more professional look and feel.

4. Copies of the English and French versions of each manual will be shipped shortly under separate cover. PSP staff are encouraged to make themselves knowledgeable with the program and, when feasible, assist Canadian Armed Forces personnel with administration and supervision of the training program.

5. Copies of the English and French versions of the Chemical, Biological, Radiological and Nuclear (CBRN) Pre-selection Physical Fitness Training Program will be available shortly after and sent to your location.

6. Should you require further information or clarification, please do not hesitate to contact Mark Carlson, CANSOFCOM Program Development Specialist at 613-838-4756 ext 2014, or [mark.carlson@forces.gc.ca](mailto:mark.carlson@forces.gc.ca)

les manuels. De plus, les images sont plus grosses et à hautes résolutions pour une apparence professionnelle.

4. Nous allons vous fournir bientôt par la poste les exemplaires en français et en anglais de chaque manuel que vous avez demandé. Nous incitons les membres du PSP à se familiariser avec le programme, et dans la mesure du possible, à aider les militaires en offrant ce programme et en surveillant les séances d'entraînement qui s'y rattachent.

5. Les exemplaires en français et en anglais du programme de conditionnement physique pour la présélection des opérateurs d'incident chimique, biologique, radiologique et nucléaire (CBRN) seront disponibles peu de temps après et envoyés par la poste.

6. Pour toute question ou tout éclaircissement, n'hésitez pas à communiquer avec Mark Carlson, agent de l'élaboration des programmes (COMFOSCAN), au 613-838-4756 poste 2014, ou par courriel à [mark.carlson@forces.gc.ca](mailto:mark.carlson@forces.gc.ca)

Le gestionnaire supérieur du conditionnement physique et des sports  
Services de bien-être et moral des Forces canadiennes,

*Sign for,*



Denis Couturier  
Senior Fitness & Sports Manager  
Canadian Forces Morale and Welfare Services

Enclosure: English and French versions of SOA/SF Operator Pre-Selection Physical Fitness Training Programs

Pièces jointes : exemplaires en français et en anglais du Programme de conditionnement physique de présélection pour les CFIS/ Opérateurs des FS

Distribution List

Liste de distribution

Action

Exécution

Manager, Fitness and Sports

Gestionnaire du conditionnement  
physique et des sports

Manager, Fitness, Sports &  
Recreation

Gestionnaire du conditionnement  
physique, des sports et des loisirs

Info

Infos

Fitness and Sports Coordinators

Coordonnateurs du conditionnement  
physique et des sports

National PSP Training Center

Centre National d'entraînement de  
PSP