



5595-1 (CFMWS/DFIT)

23 July 2015

Distribution list

DISTRIBUTION OF SOA PRE-SELECTION PHYSICAL FITNESS TRAINING PROGRAM

1. The purpose of this letter is to provide Personnel Support Programs (PSP) fitness staff with copies of the revised Special Operations Assaulter (SOA) Pre-selection Physical Fitness Training Program (4th Edition). Effective upon receipt of this letter, all 3rd Edition manuals should no longer be in circulation.

2. This 12-week program is designed to help SOA candidates prepare properly for the rigors of Phase III of the SOA selection process. This manual is intended to be used as a guide in the progressive completion of an exercise program, while honoring the unique fitness needs of each individual. Research has shown that candidates who complete the full 12 weeks of this training program, immediately preceding Phase III of the selection process, have an enhanced chance of successful completion.

3. Revisions to the training program were based on feedback received from candidates who attended Phase III of the selection process. A summary of the revisions are: a change in the name of the program from JTF 2 to SOA; modernizing the look and feel of the booklet (updating the layout, graphics pictures etc.); updating the

5595-1 (SBMFC/DCP)

Le 23 juillet 2015

Liste de distribution

DISTRIBUTION DU PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE PRÉSÉLECTION POUR LES CFIS

1. La présente vise à informer les membres du personnel du conditionnement physique des Programmes de soutien du personnel (PSP) de la distribution d'exemplaires du manuel révisé intitulé Programme de conditionnement physique de présélection pour les combattants de la force d'intervention spéciale (CFIS), 4^e édition. Dès réception de cette note de service, vous ne devez plus distribuer la 3^e édition de ce manuel.

2. Ce programme de 12 semaines est conçu pour aider les candidats au poste de CFIS à se préparer aux rigueurs de la phase III du processus de sélection des CFIS. Ce manuel est un guide pour effectuer un programme d'entraînement progressif qui tient compte des besoins uniques en matière de conditionnement physique de chaque participant. Les études démontrent que les candidats qui suivent ce programme pendant les 12 semaines qui précèdent immédiatement la phase III du processus de sélection, augmentent leur chance de réussite.

3. Les modifications apportées au programme découlent des commentaires recueillis auprès des candidats ayant participé à la phase III du processus de sélection. Parmi les changements apportés, notons : le titre du programme est passé de FOI 2 à CFIS; une mise à jour graphique du manuel (nouvelle mise en page, nouvelles illustrations, etc.); la mise à jour des circuits d'entraînement pour le

strength, core and power circuits; inclusion of a mobility section to enhance recovery; enhancing the swimming prescription; and the inclusion of metabolic conditioning.

4. Copies of the English and French versions have been provided for distribution. PSP staff are encouraged to make themselves knowledgeable with the program and, when feasible, assist Canadian Armed Forces (CAF) members with administration and supervision of this training program.

5. Should you require further information or clarification, please do not hesitate to contact the CANSOFCOM Program Development Specialist at 613-838-4756 ext 2014, or mark.carlson@forces.gc.ca.

développement de la force, de la puissance et des muscles du tronc; l'ajout d'une section sur la mobilité pour faciliter la récupération; des prescriptions accrues pour la natation; et l'ajout d'entraînement métabolique.

4. Nous vous fournissons des exemplaires en français et en anglais à distribuer. Nous incitons les membres du personnel du conditionnement physique 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. Pour toute question ou tout éclaircissement, n'hésitez pas à communiquer avec Mark Clarkson, agent de l'élaboration des programmes (COMFOSCAN), au 613-838-4756 poste 2014, ou par courriel à mark.carlson@forces.gc.ca

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



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

Enclosure: English and French versions of SOA Pre-Selection Physical Fitness Training Program

Distribution List (page 3)

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

Liste de distribution (page 3)

Distribution List (cont'd)

Action

Manager, Fitness and Sports

Manager, Fitness, Sports &
Recreation

Distribution list (cont'd)

Info

Fitness and Sports Coordinators

National PSP Training Center

Liste de distribution (suite)

Exécution

Gestionnaire du conditionnement
physique et des sports

Gestionnaire du conditionnement
physique, des sports et des loisirs
Liste de distribution (suite)

Infos

Coordonnateurs du conditionnement
physique et des sports

Centre National d'entraînement de PSP