

REMERCIEMENTS

La Direction de l'éducation physique de l'Agence de soutien du personnel des Forces canadiennes (ASPFC) a élaboré le Manuel d'instructions pour l'évaluation de la condition physique des candidats au Régiment d'opérations spéciales du Canada (ROSC) avec la collaboration d'une équipe de professionnels de l'activité physique, expérimentés et consciencieux.

CENTRE D'INSTRUCTION DE DWYER HILL

Sue Jaenen, M. Sc., CCPHV II
Gestionnaire des programmes de soutien du personnel

QG ASPFC

Gaétan Melançon
Directeur de l'éducation physique

Wayne Lee, Ph. D, CCPHV II
Directeur de la performance humaine et de la promotion de la santé

Mike Taylor
Gestionnaire des politiques et des ressources pour le conditionnement physique

Marie Danais
Gestionnaire nationale du conditionnement physique

Todd Stride
Coordonnateur national du conditionnement physique

CSOR

Rick McKie
Coordonnateur du conditionnement physique

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	1
TABLE DES MATIÈRES.....	2
AVANT-PROPOS.....	3
CHAPITRE 1 – INTRODUCTION	4
CONTEXTE	4
RAISON D’ÊTRE DES ÉPREUVES DU TEST DE CONDITION PHYSIQUE DE PRÉSÉLECTION.....	4
TEST PROVISOIRE DE CONDITION PHYSIQUE DE PRÉSÉLECTION DU ROSC.....	7
CAT 1 - ÉTAPE 1 (JOUR 1) :	7
CAT 1 - ÉTAPE 2 (JOUR 2) :	8
CAT 2 - ÉTAPE 1 (JOUR 1) :	8
CAT 2 - ÉTAPE 2 (JOUR 2) :	8
PRÉSÉLECTION	8
EXIGENCES ET RESPONSABILITÉS	9
CHAPITRE 2 – PROCÉDURES D’ÉVALUATION	10
CANDIDATS DE CAT 1	10
<i>Instructions préliminaires à l’intention des évaluateurs</i>	<i>10</i>
<i>Matériel.....</i>	<i>10</i>
<i>Instructions préliminaires à l’intention du candidat de CAT 1 au ROSC</i>	<i>11</i>
<i>Jour 1 :</i>	<i>11</i>
<i>Jour 2 :</i>	<i>11</i>
<i>Procédures d’urgence.....</i>	<i>11</i>
<i>Présélection précédant l’administration du test de condition physique du ROSC... </i>	<i>12</i>
<i>Déroulement du test de CP de présélection du ROSC.....</i>	<i>13</i>
<i>Protocoles et normes s’appliquant au test de condition physique de présélection du ROSC pour les candidats de CAT 1</i>	<i>14</i>
CANDIDATS DE CAT 2	17
<i>Déroulement du test de CP de présélection du ROSC (CAT 2).....</i>	<i>17</i>
<i>Protocoles et normes s’appliquant au test de condition physique de présélection du ROSC pour les candidats de CAT 2.....</i>	<i>18</i>
CHAPITRE 3 – ADMINISTRATION	19
GÉNÉRALITÉS	19
TRANSMISSION DES RÉSULTATS DU TEST DE CONDITION PHYSIQUE DE PRÉSÉLECTION...	19
BIBLIOGRAPHIE	21
LISTE DES MÉDICAMENTS.....	22
TEST DE CONDITION PHYSIQUE DE PRÉSÉLECTION DU - ROSC.....	24
FORMULAIRE DE RAPPORT DU PERSONNEL DE CAT 1	24

AVANT-PROPOS

1. La 2^e Édition du présent manuel d'instructions a été élaboré dans le but de fournir des directives et des consignes pour l'administration du test d'évaluation de la condition physique des candidats au Régiment d'opérations spéciales du Canada (ROSC).

2. Les épreuves et les normes du test de condition physique de présélection et les normes connexes mentionnées dans le présent manuel sont **provisaires** dans l'attente de leur réalisation scientifique et de leur validation. Elles ont été choisies pour leur pertinence fonctionnelle et pour leur représentativité des exigences physiques associées aux rôles, aux capacités et aux tâches incombant aux membres du ROSC. Les aspects de la condition physique importants pour les forces d'opérations spéciales (FOS), la condition physique requise pour l'admission et l'entraînement dans les FOS alliées et les résultats de recherches quantifiant les exigences physiques propres à certaines tâches des FOS ont aussi été pris en considération.

3. Il est essentiel de respecter les protocoles et les instructions d'évaluation figurant dans le manuel d'instructions afin d'assurer que les résultats obtenus soient valides et fiables. La sécurité est primordiale pendant l'évaluation; c'est pourquoi il faut faire en sorte que le déroulement et le lieu de l'évaluation garantissent un maximum de sécurité.

Le directeur de l'éducation physique
Agence de soutien du personnel des Forces canadiennes,

Gaétan Melançon

CHAPITRE 1 – INTRODUCTION

Contexte

1. Récemment créé, le Commandement des forces d'opérations spéciales du Canada (COMFOSCAN) constitue pour le gouvernement du Canada et le Chef d'état-major de la Défense une force d'opérations spéciales (FOS) souple à disponibilité opérationnelle élevée capable de mener des opérations spéciales (OS) de tous genres, au pays comme à l'étranger. Le Régiment d'opérations spéciales du Canada (ROSC) est un élément clé intégral du COMFOSCAN et lui procure une capacité d'intervention rapide pour mener des OS dans l'ensemble du Canada et à l'étranger. Le Régiment d'opérations spéciales du Canada complète la Force opérationnelle interarmées 2 (FOI 2) et est en mesure de mener des opérations de combat exigeant une disponibilité opérationnelle élevée.
2. Le personnel du ROSC est recruté parmi l'ensemble des membres des Forces canadiennes (FC) et il est réparti en deux catégories :
 - a. Catégorie (CAT) 1 : Opérateurs du ROSC (Op) – opérateurs et spécialistes participant directement aux aspects tactiques des OS et à d'autres tâches de grande valeur.
 - b. Catégorie (CAT) 2 : Soutien – Personnel de soutien choisi parmi les groupes professionnels militaires (GPM) des Forces régulière et de réserve afin de satisfaire aux besoins du ROSC en officiers d'état-major et en personnel de soutien.

Raison d'être des épreuves du test de condition physique de présélection

3. Condition physique des soldats des FOS. De nombreuses caractéristiques distinguent les membres des FOS de leurs homologues militaires. Des recherches physiologiques semblent indiquer que les soldats des FOS sont les plus en forme de l'armée de terre. (Beckett, Goforth & Hodgdon, 1989; Muza, Sawka, Young, Denis, Gonzalez, Martin, Pandolf et Valeri, 1987; Jacobs, Van Loon, Pasul, Pope, Bell, Kavanaugh, Beach, Scherzinger et Kerrigan-Brown, 1989). Tel que mentionné dans les documents scientifiques, les capacités aérobies des soldats des FOS sont les suivantes :
 - a. parachutistes britanniques – $58,5 \text{ ml/kg}^{-1}/\text{min}^{-1}$ (Vogel, 1985);
 - b. Navy SEAL américains – $57,5 \text{ ml/kg}^{-1}/\text{min}^{-1}$ (Beckett et al., 1989);
 - c. forces spéciales de l'armée américaine (Bérets verts) – $55 \text{ ml/kg}^{-1}/\text{min}^{-1}$ (Muza et al., 1987).
4. De plus, les capacités aérobies rapportées de candidats acceptés dans la *Basic Underwater Demolition School* des SEAL (BUD/s) et à l'étape III de la sélection de la FOI 2 étaient respectivement de $62,4$ et de $60,6 \text{ ml/kg}^{-1}/\text{min}^{-1}$. (Beckett et al., 1989; Jaenen, 2001).
5. Aspects de la condition physique importants pour les OS. Les experts en la matière sont d'avis que l'endurance aérobie est l'aspect le plus important de la condition physique dans 93 % des missions confiées aux SEAL et 50 % des segments de mission. La force des membres inférieurs, de la nuque, du dos, des bras et des épaules ainsi que la puissance des membres supérieurs et inférieurs sont des aspects secondaires de la condition physique considérés importants pour la réussite des missions confiées aux SEAL (Prusaczyk, Stuster, Goforth & Meyer, 1995). La force musculaire ainsi que la capacité aérobie et anaérobie sont aussi

considérées comme des aspects importants pour l'accomplissement des missions et des tâches confiées aux Rangers de l'armée américaine (Pemrick, 1999). De plus, la capacité aérobie et anaérobie, la force musculaire, l'endurance musculaire, la puissance, la rapidité, l'agilité ainsi que l'équilibre sont considérés comme des aspects importants pour les membres des forces spéciales d'intervention de la FOI 2 (Jaenen, 2000).

6. Marche avec charge. Les FOS doivent souvent mener des missions de surveillance et de reconnaissance. Dans ce type d'opération, les soldats doivent effectuer une insertion en zone hostile, rejoindre leur objectif (à pied), observer ou accomplir d'autres activités de rassemblement d'information. La marche avec sac à dos ou avec charge est cruciale dans ce genre d'opération. Les charges que les soldats portent sont habituellement très lourdes, car elles comprennent du matériel de communication, des systèmes d'armes, des rations et du matériel de protection (Knapik et al., 1993). Le poids d'un sac à dos rempli à pleine capacité peut facilement dépasser les 45 kg (environ 100 lb), et des données provenant du 504^e régiment d'infanterie de parachutisme de la 82^e division aéroportée américaine (Force opérationnelle Devil) ont indiqué que les soldats engagés dans des conflits de faible intensité dans les déserts et les régions montagneuses de l'Afghanistan portaient souvent des charges dont le poids excédait 100 lb et, parfois, 140 lb (Dean, 2005).

7. Condition physique requise pour l'admission dans les Rangers de l'armée américaine. Les préalables comprennent la réussite des épreuves suivantes :

- Note de 70 % pour l'*Army Physical Fitness Test* (APFT) pour le groupe d'âge des 17 à 21 ans :
 - Minimum de 49 tractions sur les bras en 2 minutes, 59 redressements assis en 2 minutes, 6 tractions à la barre et temps maximal de 15 min et 10 s pour une course de deux milles.
- *Combat Water Survival Test* :
 - Volet 1 : Sauter dans l'eau et nager sur 15 mètres tout en portant un BDU (uniforme de combat), des bottes et de l'équipement de transport de charge (équipement de transport, fusil, pistolet, bretelles, deux cartouchières et deux gourdes pleines).
 - Volet 2 : Marcher les yeux bandés sur un tremplin de trois mètres et se laisser tomber dans l'eau tout en portant un fusil et de l'équipement de transport de charge. Une fois dans l'eau, retirer le bandeau et nager jusqu'à l'extrémité de la piscine.
 - Volet 3 : Entrer dans l'eau, s'immerger, se débarrasser du fusil, retirer l'équipement de transport de charge et nager jusqu'à l'extrémité de la piscine.

8. Condition physique requise pour l'admission dans les FOS américaines (Bérets verts). Les préalables comprennent la réussite des épreuves suivantes :

- Obtention d'un minimum de 60 points pour chaque volet de l'APFT (course de deux milles, redressements assis, tractions sur les bras) et d'un pointage global minimum de 229 points.
- Atteinte de la norme minimale pour chacun des trois volets de l'APFT, soit un total de 180 points.
- Le programme de conditionnement physique de présélection spécifie que les candidats doivent pouvoir effectuer une marche forcée de 18 km en portant un sac à dos d'un poids de 50 lb en un temps maximal de 4 heures 30 minutes (sur la route) ou de 6 heures (en tous terrains) dès la cinquième semaine du programme.

9. Liens entre les résultats au test de condition physique, l'accomplissement des tâches communes ainsi que l'évaluation et la sélection pour les forces spéciales (Bérets verts américains). L'*US Army Research Institute* a évalué la capacité des étudiants du *Special Forces Assessment and Selection* (SFAS) à accomplir une marche de quatre milles avec sac à dos en

portant le BDU (uniforme de combat), des bottes, un M16, de l'équipement de transport de charge ainsi qu'un sac à dos d'un poids de 45 lb et a établi un lien entre la performance des candidats lors de cette marche et leur réussite au SFAS. Pour cette étude, le lien entre les résultats obtenus à l'*Army Physical Fitness Test* (APFT) (course de deux milles, tractions sur les bras et redressements assis) et les temps réalisés pour la marche avec sac à dos par les candidats ayant réussi le SFAS a été analysé; il a été conclu que la marche avec sac à dos était un meilleur indicateur de succès que l'APFT. En fait, la corrélation moyenne entre le temps pour la marche avec sac à dos et la réussite ou l'échec au programme par le candidat était de $r = 0,45$, tandis que la corrélation moyenne avec l'APFT était de $r = 0,25$ (Teplitzky, 1991). Même si Teplitzky (1991) ne l'a pas mentionné, la faible corrélation entre l'APFT et le succès au SFAS pourrait être en partie attribuable au fait que l'APFT n'évalue pas la force des membres inférieurs (jambes) ni l'endurance musculaire et il a été signalé que la force et l'endurance des membres inférieurs et supérieurs, la force et l'endurance des jambes, l'équilibre ainsi que la capacité aérobie sont tous des éléments physiques contribuant à la performance lors du transport d'une charge (Buckalew, 1990). Une autre étude a montré que les meilleurs indicateurs du résultat d'un candidat au SFAS étaient les mesures physiques, dont l'APFT et les tractions à la barre (Zaazanis, Kilcullen, Sanders et Crocker, 1999). Il est important de noter que dans cette dernière étude, la marche avec sac à dos n'a pas été considérée comme une variable prédictive pour les analyses de la corrélation.

10. Condition physique requise pour l'admission dans les Navy SEAL américains. Les préalables comprennent la réussite des épreuves suivantes :

- Nager 500 verges en 12 min 30 s;
 - 10 minutes de repos.
- Minimum de 42 tractions sur les bras en 2 minutes;
 - 2 minutes de repos.
- Minimum de 50 redressements assis en 2 minutes;
 - 2 minutes de repos.
- Minimum de 6 tractions à la barre;
 - 10 minutes de repos.
- Course sur 1,5 mille en 11 min 30 s en portant des bottes et un pantalon.

11. Condition physique requise pour l'admission dans les forces spéciales australiennes. Le *Special Forces Barrier Testing* (SFBT) australien dure 36 heures et comprend les épreuves et les normes suivantes :

- 60 tractions sur les bras;
- 85 redressements assis;
- 10 tractions à la barre;
- Parcours de combat de 3,2 km à compléter en moins de 16 min 30 s. Le parcours de combat doit être effectué avec attirail de patrouille, soit une charge de 7 kg, arme comprise;
- Marche d'endurance d'une durée de 4 heures avec charge de 28 kg. Le candidat doit parcourir une distance minimale de 22 km pendant l'épreuve;
- Nager debout pendant 2 minutes;
- Parcourir 400 m à la nage en un temps maximal de 18 minutes en portant l'uniforme à dessin de camouflage;
- Réussir un examen théorique et pratique de navigation;
- Réussir une épreuve de maniement d'armes.

Test provisoire de condition physique de présélection du ROSC

12. Le test provisoire de condition physique (CP) de présélection du ROSC comprend deux tests distincts et les normes pertinentes : un test de CP pour le personnel de CAT 1 (Op) et un test pour le personnel de CAT 2 (soutien).

13. Épreuves et normes du test de condition physique de présélection pour le personnel de CAT 1

CAT 1 - ÉTAPE 1 (JOUR 1) :

- Course navette sur 20 mètres (CN 20 M) – niveau 9;
 - minimum de 5 minutes de repos.
- Force de préhension : exigences minimales des NMCP de l'EXPRES FC minimum de 2 minutes de repos.
- Au moins 40 tractions sur les bras sans interruption;
 - minimum de 2 minutes de repos.
- Au moins 40 redressements assis en une minute;
 - minimum de 2 minutes de repos.
- Au moins 5 tractions à la barre sans interruption;
 - minimum de 15 minutes de repos.
- Test de natation de combat (nage de 25 m en tenue de combat, bottes, fusil, sans dispositif de flottaison – pas de limite de temps).

NOTA : Force de préhension (épreuve facultative que peuvent effectuer les militaires qui désirent faire compter les résultats du test dans l'évaluation annuelle de l'EXPRES des FC).

14. Test de natation de combat (TNC) du ROSC. Le test de natation de combat du ROSC a été élaboré pour garantir que les candidats choisis pour la sélection et l'entraînement du ROSC puissent nager sur une courte distance avec leur attirail de combat si des opérations amphibies le demandent. Le test consiste à parcourir à la nage une distance de 25 mètres sans porter de dispositif de flottaison et en portant une chemise de combat, un pantalon de combat, des bottes de combat et une réplique d'un fusil C7. Tous les styles de nage sont permis, mais il est interdit de marcher sur le fond de la piscine et de toucher le fond ou les côtés de la piscine. Le test de natation de combat (TNC) du ROSC a été évalué avec l'aide de sept membres du personnel de soutien du Centre d'instruction de Dwyer Hill (CIDH). Premièrement, les sujets ont pu s'habituer à être dans l'eau avec pantalon, chemise et bottes de combat et un fusil. Deuxièmement, on a demandé aux sujets s'ils croyaient être des nageurs « inférieurs à la moyenne », « moyens » ou « supérieurs à la moyenne ». Une fois le TNC terminé, on a demandé aux sujets de quantifier les exigences physiques du test ainsi que l'effort qu'ils ont dû fournir selon l'échelle à 6 paliers suivante :

- 1 = aucun effort
- 2 = très facile
- 3 = facile
- 4 = un peu difficile
- 5 = difficile
- 6 = très difficile.

15. Les résultats du TNC du ROSC figurent dans le tableau 1.

Tableau 1 : Résultats du TNC du ROSC

Type de nageur	Échantillon (n)	Temps requis pour le TNC	Exigences physiques estimées par les sujets	Exigences physiques moyennes
1 = inférieur à la moyenne	3	abandon 52 secondes 54 secondes	6 (très difficile) 5 (difficile) 6 (très difficile)	5,5 (difficile/très difficile)
2 = moyen	2	50 secondes 54 secondes	4 (un peu difficile) 4 (un peu difficile)	4,0 (un peu difficile)
3 = supérieur à la moyenne	2	43 secondes 50 secondes	4 (un peu difficile) 3 (facile)	3,5 (facile/un peu difficile)

CAT 1 - ÉTAPE 2 (JOUR 2) :

- Marche de 13 km avec charge de 35 kg en 2 h, 26 min et 20 s ;
 - minimum de 10 minutes de repos.
- Évacuation d'une victime, un soldat de constitution/masse similaires sur une distance de 100 m en 60 s ou moins.

16. Les candidats aux postes de CAT 1 sont fortement encouragés à effectuer de leur mieux toutes les épreuves de l'étape 1 (jour 1) (sauf le test de natation de combat), car les résultats obtenus aux tests de condition physique seront utilisés dans le cadre du processus de sélection et la préférence sera donnée à ceux présentant les meilleurs résultats.

17. Épreuves et normes du test de condition physique de présélection pour le personnel de CAT 2

CAT 2 - ÉTAPE 1 (JOUR 1) :

- EXPRES FC (normes minimales de la condition physique (NMCP));
 - minimum de 15 minutes de repos.
- Test de natation militaire de base (connaissances en sécurité aquatique, abandon d'un navire en cas d'urgence et aptitudes élémentaires en natation).

CAT 2 - ÉTAPE 2 (JOUR 2) :

- Marche de 13 km avec charge de 24,5 kg en 2 h, 26 min et 20 s ;
 - minimum de 10 minutes de repos.
- Évacuation d'une victime, un soldat de constitution/masse similaires sur une distance de 100 m en 60 s ou moins.

18. Pour des raisons de sécurité et de prévention des accidents, les candidats de CAT 1 et CAT 2 ne doivent en aucun cas être encouragés à compléter aussi vite que possible la marche de 13 km avec charge.

Présélection

19. Avant d'aborder le test de condition physique de présélection du ROSC, les candidats de CAT 1 et CAT 2 doivent satisfaire aux critères d'admissibilité pour le service précisés dans le CANFORGEN pertinent. De plus, les candidats doivent se porter volontaires pour le service au sein du ROSC ; pour ce faire, ils doivent suivre la chaîne de commandement et remplir le formulaire de candidature pour service avec le ROSC. Les candidats ne satisfaisant pas aux critères d'admissibilité établis dans les CANFORGEN pertinents ne pourront pas passer le test de

condition physique de présélection du ROSC. Les résultats obtenus seront valables durant la période de recrutement en cours, jusqu'à un maximum de six mois.

Exigences et responsabilités

20. La Direction de l'éducation physique (DEP) de l'Agence de soutien du personnel des Forces canadiennes (ASPFC) est responsable de la prestation du test de condition physique de présélection du ROSC. Toutes les épreuves de ce test seront administrées par des moniteurs de conditionnement physique et de sports qualifiés des PSP. Les membres des FC détenant au moins le grade de caporal-chef et qualifiés comme moniteurs-adjoints de conditionnement physique – niveau élémentaire (MACPNE) ou comme moniteurs-adjoints de conditionnement physique – niveau avancé (MACPNA) ou ayant suivi le module 1 de la qualification élémentaire en leadership (QEL) peuvent, sous la surveillance des moniteurs de conditionnement physique et des sports des PSP, superviser les candidats durant la marche avec charge de 13 km.

CHAPITRE 2 – PROCÉDURES D'ÉVALUATION

CANDIDATS DE CAT 1

Instructions préliminaires à l'intention des évaluateurs

1. Afin qu'il soit crédible et respecté, le moniteur du conditionnement physique et de sports des PSP doit être amical, positif, en bonne forme physique, avoir une tenue soignée et porter des vêtements l'identifiant aux PSP. Il doit aussi être objectif et impartial en plus de respecter les normes et les protocoles d'évaluation établis. Les procédures d'évaluation ont été normalisées pour assurer la sécurité des candidats et l'obtention de résultats cohérents. Cependant, le jugement clinique et le bon sens doivent prévaloir.

Matériel

2. Le matériel requis pour l'administration du test de condition physique de présélection du ROSC (CAT 1) est le suivant :

- a. formulaire de rapport du test de condition physique de présélection du ROSC pour personnel de CAT 1;
- b. feuille de pointage du ROSC (CAT 1);
- c. questionnaire sur la participation à des activités physiques favorables à la santé;
- d. liste des médicaments;
- e. DND 582 – formulaire de renvoi médical;
- f. thermomètre;
- g. système de communication d'urgence;
- h. balance;
- i. ruban à mesurer (pour la CN 20 M);
- j. terrain plat d'une longueur de 20 mètres (intérieur ou extérieur);
- k. marqueur de ligne ou poteaux indicateurs situés aux deux limites de 20 mètres et aux deux lignes d'un mètre;
- l. lecteur de disques compacts;
- m. disque compact (DC) sur la course navette sur 20 mètres;
- n. dossards numérotés;
- o. dynamomètre de préhension
- p. stéthoscope;
- q. sphygmomanomètre anéroïde;
- r. chaise avec accoudoirs (pour mesurer la fréquence cardiaque au repos et la pression artérielle au repos);
- s. tapis d'exercice;
- t. barre de traction;
- u. chronomètre;
- v. fusil d'instruction et d'exercice, C7. Groupe : 6910 Code de matériel : 219026191;
- w. roue à mesurer (pour mesurer la marche de 13 km et l'évacuation d'une victime sur 100 m);
- x. gilet de signalisation (si sur la route);
- y. refroidisseur d'eau et gobelets pour le point de réhydratation situé à mi-parcours);
- z. équipement du soldat :

attirail de combat avec sac à dos d'un poids total de 35 kg et comprenant le casque, l'arme et l'équipement à sangles du candidat.

Instructions préliminaires à l'intention du candidat de CAT 1 au ROSC

3. Afin de garantir la précision des résultats d'évaluation, les candidats de CAT 1 au ROSC doivent recevoir des instructions préliminaires avant le début de leur évaluation. Ces instructions doivent être publiées dans les ordres courants de la base, de l'escadre ou de l'unité et elles doivent préciser que les candidats ne doivent pas :

- a. faire de l'exercice la même journée que le test;
- b. consommer de l'alcool moins de 6 heures avant le test;
- c. manger, fumer et boire du thé, du café ou d'autres boissons contenant de la caféine moins de 2 heures avant le test.

4. Les instructions préliminaires avisent les candidats de CAT 1 au ROSC qu'ils doivent apporter les effets personnels suivants pour le test :

Jour 1 :

- a. espadrilles;
- b. shorts d'exercice ou pantalon en molleton;
- c. chandail d'exercice ou chandail en molleton;
- d. chemise et pantalon de combat;
- e. bottes de combat.

Jour 2 :

- a. chemise et pantalon de combat;
- b. bottes de combat;
- c. attirail de combat avec sac à dos d'un poids total de 35 kg et comprenant le casque, l'arme et l'équipement à sangles.

Procédures d'urgence

5. Il faut prendre les mesures de sécurité appropriées. Comme pour tous les tests de condition physique, celui du ROSC comporte des risques et il est possible qu'un candidat se blesse ou soit victime d'un accident. Cependant, il est possible de réduire au minimum les risques en suivant les méthodes de présélection et les protocoles d'évaluation établis ainsi qu'en faisant preuve de bon sens et en administrant le test dans les règles de l'art. Il n'en reste pas moins qu'un protocole d'urgence adéquat doit être défini en collaboration avec l'équipe d'intervention d'urgence. Ce protocole doit respecter les paramètres suivants :

- a. Les procédures d'urgence doivent être affichées aux endroits appropriés.
- b. Les numéros d'urgence doivent être affichés visiblement près de chaque téléphone et doivent être écrits à l'endos des planchettes à pince utilisées pour l'évaluation.
- c. Tous les évaluateurs doivent avoir suivi un cours de secourisme et de RCR en plus de connaître les procédures d'urgence.
- d. Les moniteurs de conditionnement physique et de sports des PSP doivent informer tous les membres des mesures de sécurité et des procédures d'urgence avant le début du test de condition physique.

Présélection précédant l'administration du test de condition physique du ROSC

6. Questionnaire d'évaluation de la santé des FC. Avant de passer le test de condition physique de présélection du ROSC, tous les candidats de CAT 1 doivent répondre au Questionnaire d'évaluation de la santé.

7. Observations. Même si le Questionnaire d'évaluation de la santé des FC permet de cerner la plupart des éléments pouvant rendre inappropriée l'administration du test à certains candidats, l'évaluateur doit faire certaines observations générales durant le processus de sélection. Le test de CP de présélection du ROSC doit être reporté si certains candidats :

- ont de la difficulté à respirer au repos;
- ont une toux persistante;
- sont malades ou fiévreux;
- ont les extrémités des membres inférieurs gonflées;
- ont de toute évidence ignoré les instructions préliminaires (p. ex. ils viennent de prendre un repas copieux, leur haleine sent l'alcool, ils viennent du fumer une cigarette, etc.).

8. Mesure de la fréquence cardiaque au repos et de la pression artérielle au repos. Avant le test de condition physique de présélection du ROSC, il faut mesurer la fréquence cardiaque au repos et la pression artérielle au repos des candidats pour déterminer s'il faut s'attarder à des questions d'ordre médical. Bien des facteurs, dont l'anxiété, peuvent faire en sorte que la fréquence cardiaque au repos et la pression artérielle au repos dépassent les valeurs moyennes. Les évaluateurs qui prennent le temps d'expliquer les procédures d'évaluation et qui répondent aux questions des candidats peuvent réduire au minimum les mesures élevées de fréquence cardiaque au repos et de pression artérielle au repos dues à l'anxiété. **Les protocoles de mesure et les valeurs maximales de la fréquence cardiaque au repos et de la pression artérielle au repos sont les mêmes que pour l'EXPRES FC.**

- a. **Fréquence cardiaque.** Si la fréquence cardiaque au repos excède 100 battements à la minute, attendre cinq minutes et prendre une nouvelle mesure. Si la fréquence cardiaque au repos excède toujours **100 battements à la minute**, il faut remplir le DND 582 et adresser le membre à un médecin. Le membre ne doit pas subir l'évaluation ni recevoir une prescription d'exercices avant d'avoir obtenu la permission du médecin.
- b. **Pression artérielle.** Si la pression systolique au repos est **au-delà de 150 mm Hg** et/ou si la pression diastolique au repos est **au-delà de 100 mm Hg**, faire asseoir calmement le membre, attendre cinq minutes avant de refaire les lectures. Si après deux lectures la pression systolique et/ou la pression diastolique au repos du membre se situe toujours au-delà des maximums susmentionnés, il ne faut pas permettre au membre de subir l'évaluation, mais l'adresser à un médecin et remplir le DND 582.

9. Renvois médicaux. Les candidats au ROSC seront dirigés vers un médecin militaire (formulaire de renvoi médical DND 582) avant de passer le test de condition physique de présélection du ROSC si un des éléments suivants se produit :

- Le candidat répond **OUI** à une question du questionnaire d'évaluation de la santé.
- La fréquence cardiaque au repos du candidat excède 100 bpm ou sa pression artérielle excède 150/100 mm Hg après deux lectures.
- Le membre présente certains symptômes qui, d'après l'expérience du moniteur du conditionnement physique et de sports des PSP ou du membre lui-même, ne se produisent pas normalement.
- Le bien-être du candidat pourrait être menacé.

10. Selon son évaluation de la situation, le médecin militaire juge si le candidat est en mesure ou non d'entreprendre le test de CP. Les candidats qu'un médecin militaire juge inaptes à participer à toutes les épreuves du test de condition physique de présélection du ROSC ne pourront pas poursuivre le test de CP ou le processus de sélection. Pour des raisons opérationnelles, des protocoles d'évaluation de l'AP autres que ceux inclus dans le présent manuel ne seront pas utilisés pour les candidats qui ne sont pas en mesure de compléter l'ensemble du test de CP de présélection du ROSC. Il est donc important que les médecins militaires ou les adjoints médicaux (A Méd) **incluent des dates et des délais appropriés** pour chaque pronostic médical ou ordonnance médicale de façon que le personnel du conditionnement physique et des sports des PSP puisse planifier convenablement la prochaine administration du test de CP de présélection du ROSC.

Déroulement du test de CP de présélection du ROSC

11. Généralités. Le test de CP de présélection du ROSC comprend deux étapes et il doit être administré en deux jours consécutifs. L'étape 1 a lieu la première journée et l'étape 2, la deuxième. Si l'étape 1 est administrée le matin de la première journée, l'étape 2 doit l'être le matin de la deuxième journée pour des raisons de normalisation et pour allouer un temps de récupération adéquat entre les deux étapes. Dans le même ordre d'idées, si l'étape 1 du test est administrée l'après-midi de la première journée, l'étape 2 doit l'être l'après-midi de la deuxième journée.

12. Périodes de repos entre les épreuves du test. Des périodes minimales de repos à allouer entre les épreuves du test ont été spécifiées et il faut les respecter pour des raisons de normalisation et pour assurer une période de transition entre les épreuves. Cependant, aucune période maximale de repos n'a été spécifiée; le bon sens doit prévaloir.

13. Échec à une épreuve du test. Normalement, l'ensemble du test de CP de présélection du ROSC doit être administré à tous les candidats. Un échec à n'importe quelle épreuve entraîne un échec pour l'ensemble du test de condition physique de présélection du ROSC.

NOTA : Les militaires qui échouent une composante du test ne sont pas obligés d'effectuer les autres composantes du test.

14. Reprise du test. Les candidats qui n'ont pas atteint les normes établies peuvent reprendre le test jusqu'à deux fois durant une période de recrutement donnée. Le candidat peut reprendre le test après une période d'entraînement appropriée. Normalement, la durée minimale de la période d'entraînement est de 30 jours, mais le bon sens doit prévaloir. Le candidat qui échoue une seule composante du test de CP de présélection du ROSC doit reprendre la composante échouée seulement, mais il doit passer toutes les épreuves qui forment cette composante.

Exemples : Le candidat qui échoue l'étape 1 du jour 1 (CN 20 M, tractions sur les bras, redressements assis et tractions à la barre), mais réussit les composantes (test de natation de combat et la NAPFT) doit effectuer toutes les autres composantes lors de la reprise (CN 20 M, tractions sur les bras, redressements assis et tractions à la barre). Le candidat n'a pas à effectuer les deux autres composantes.

NOTA : Si le candidat échoue une troisième fois, son unité peut demander de fixer une date pour la reprise. Cette demande sera acceptée seulement dans des circonstances exceptionnelles lorsque le candidat a manqué de peu de satisfaire aux normes minimales de CP du ROSC lors de tentatives précédentes. L'OSP du ROSC est l'autorité qui peut approuver que le candidat reprenne le test une nouvelle fois.

15. Séquence d'évaluation et périodes minimales de repos normalisées pour l'étape 1.
L'étape 1 du test doit être administrée selon la séquence suivante, en respectant les périodes de repos spécifiées :

- CN 20 M;
 - minimum de 5 minutes de repos.
- Force de préhension : facultatif
 - minimum de 2 minutes de repos
- Tractions sur les bras;
 - minimum de 2 minutes de repos.
- Redressements assis;
 - minimum de 2 minutes de repos.
- Tractions à la barre;
 - minimum de 15 minutes de repos.
- Test de natation de combat.

16. Séquence d'évaluation et périodes minimales de repos normalisées pour l'étape 2.
L'étape 2 du test doit être administrée selon la séquence suivante, en respectant les périodes de repos spécifiées :

- Marche de 13 km avec charge (35 kg);
 - minimum de 10 minutes de repos.
- Évacuation d'une victime.

Protocoles et normes s'appliquant au test de condition physique de présélection du ROSC pour les candidats de CAT 1

17. Généralités. Des normes de rendement minimales ont été établies pour toutes les épreuves (sauf pour le TNC) et tous les candidats doivent les atteindre quel que soit leur âge, leur sexe, leur grade ou leur GPM. Les candidats sont fortement encouragés à effectuer de leur mieux toutes les épreuves de l'étape 1 (jour 1) (sauf le test de natation de combat), car les résultats obtenus aux tests de condition physique seront utilisés dans le cadre du processus de sélection et la préférence sera donnée à ceux présentant les meilleurs résultats. Pour des raisons de sécurité et de prévention des accidents, les candidats ne doivent en aucun cas être encouragés à compléter aussi vite que possible la marche de 13 km avec charge.

18. CN 20 M. La CN 20 M doit se dérouler conformément au protocole d'évaluation compris dans la 3^e édition du Manuel d'instructions du programme EXPRES des FC. La norme minimale est le palier 9.

19. L'évaluation de la force de préhension doit suivre le protocole correspondant établi dans la 3^e édition du Manuel d'instructions du programme EXPRES FC. Cette épreuve est facultative et la NMCP constitue la norme minimale.

20. Tractions sur les bras. Les tractions sur les bras doivent être exécutées conformément au protocole d'évaluation établi dans la 3^e édition du Manuel d'instructions du programme EXPRES des FC. La norme minimale est de 40 tractions consécutives.

21. Redressements assis. Les redressements assis doivent être exécutés conformément au protocole d'évaluation établi dans la 3^e édition du Manuel d'instructions du programme EXPRES des FC. La norme minimale est de 40 redressements en une minute.

22. Tractions à la barre. Le candidat doit saisir la barre de traction en plaçant les mains par-dessus la barre (de façon que le revers des mains soit face à lui), mains espacées d'une largeur

d'épaules; croiser les jambes et fléchir légèrement les genoux. À partir de la position d'arrivée (bras en pleine extension), les candidats doivent remonter jusqu'à ce que leur menton soit entièrement passé par-dessus la barre, puis redescendre en position de pleine extension des bras. Les candidats ne doivent pas balancer le corps pendant l'exercice, arrêter le mouvement en haut ou en bas ou se reposer sur la barre. Les tractions mal effectuées ne seront pas comptées et le candidat devra rectifier sa technique sans arrêter ni suspendre le mouvement. Le nombre de tractions correctes consécutives sera noté. La norme minimale est de 5 tractions consécutives.

23. Test de natation de combat. Avant l'administration du TNC du ROSC, les candidats doivent pouvoir s'habituer à être dans l'eau en portant une tenue de combat et des bottes de combat et en tenant un fusil (il ne faut pas utiliser la bretelle de fusil). Les candidats doivent entrer dans la partie peu profonde de la piscine et esquisser quelques mouvements de nage. Une fois la période de familiarisation terminée, les candidats doivent sortir de la piscine et se rendre à la partie profonde de celle-ci. Au signal du début du TNC, les candidats doivent sauter dans l'eau, pieds devant, à l'extrémité de la partie profonde de la piscine. Par la suite, les candidats doivent remonter à la surface et parcourir 25 mètres à la nage (sans limite de temps) en utilisant n'importe quel style de nage et en portant un fusil. Pendant le TNC, le candidat ne doit toucher ni le fond ni les côtés de la piscine. Il est formellement interdit de marcher sur le fond de la piscine. Le candidat qui laisse tomber son fusil dans le fond de la piscine peut le récupérer et continuer à parcourir les 25 mètres à la nage. Si la piscine est trop profonde et que le candidat ne peut pas récupérer son arme en toute sécurité, le personnel des PSP peut lui permettre de recommencer le test s'il est évident que le candidat n'a pas laissé tomber son arme intentionnellement ou qu'il ne souffre pas d'une fatigue excessive (le candidat peut recommencer une fois seulement). Le TNC est une épreuve de type « réussite ou échec » et il n'y a aucune limite de temps. Par conséquent, les candidats ne doivent pas être encouragés à compléter l'épreuve le plus rapidement possible.

24. Marche avec charge. La marche de 13 km avec charge doit avoir lieu conformément au protocole d'évaluation spécifié à l'annexe B de l'OCFT 24-2. Le personnel doit parcourir les 13 km en 2 heures, 26 minutes et 20 secondes. Les candidats doivent porter leur attirail de combat ainsi que leur sac à dos. Cependant, les candidats doivent porter une charge de 35 kg, non de 24,5 kg. La charge de 35 kg inclut le casque, l'arme et l'équipement à sangles. Les candidats doivent porter leur casque durant toute la durée de la marche. **Une météo défavorable peut être un facteur empêchant certains d'atteindre la norme. Dans ce cas, le personnel doit enregistrer le temps et inscrire les conditions météo et les conditions du parcours sur le rapport.** Les membres des FC détenant au moins le grade de caporal-chef et qualifiés comme moniteurs-adjoints de conditionnement physique – niveau élémentaire (MACPNE) ou comme moniteurs-adjoints de conditionnement physique – niveau avancé (MACPNA) et ayant suivi le module 1 de la qualification élémentaire en leadership (QEL) peuvent, sous la supervision du personnel du conditionnement physique et des sports des PSP, surveiller les candidats durant la marche avec charge de 13 km.

25. Évacuation d'une victime. L'évacuation d'une victime doit avoir lieu conformément au protocole d'évaluation spécifié à l'annexe B de l'OCFT 24-2. Chaque soldat doit transporter un autre soldat de taille et de poids similaires sur une distance de 100 m en 60 s ou moins. Chaque soldat doit porter son casque ainsi que son équipement à sangles et il doit transporter son arme et celle du soldat blessé.

26. Notation des épreuves du test. Le formulaire de rapport du test de condition physique de présélection du ROSC comprend une fiche d'appréciation. Cette fiche permet trois notations du rendement : faible (1 point), moyen (2 points) et élevé (3 points). Seulement quatre épreuves du test sont notées : la CN 20 M, les tractions sur les bras, les redressements assis et les tractions à la barre. La note la plus élevée qu'un candidat peut obtenir est donc de 12 points. Une notation « faible » (1 point) équivaut à l'atteinte de la norme minimale de rendement fixée pour l'épreuve.

Nota : Les candidats au ROSC de CAT 1 peuvent faire inscrire les résultats obtenus au test de condition physique de présélection du ROSC dans l'évaluation annuelle du programme EXPRES FC. Pour ce faire, le candidat doit faire le protocole du test de la force de préhension le jour 1 du test. Conformément à l'évaluation du programme EXPRES FC, la force de préhension est mesurée immédiatement après les exercices aérobiques (CN 20 M). En outre, les moniteurs du conditionnement physique et des sports des PSP s'assureront que tous les résultats du test EXPRES FC (CN 20 M, force de préhension, tractions sur les bras et redressements assis) sont consignés dans le formulaire DND 279. La mesure de la force de préhension doit être effectuée de la façon prescrite dans la 3^e édition du Manuel d'instructions du programme EXPRES des FC, 2005).

CANDIDATS DE CAT 2

Déroulement du test de CP de présélection du ROSC (CAT 2)

27. Généralités. Le test de CP de présélection du ROSC comprend deux étapes et il doit être administré en deux jours consécutifs. L'étape 1 a lieu la première journée et l'étape 2, la deuxième. Si l'étape 1 est administrée le matin de la première journée, l'étape 2 doit l'être le matin de la deuxième journée pour des raisons de normalisation et pour allouer un temps de récupération adéquat entre les deux étapes. Dans le même ordre d'idées, si l'étape 1 du test est administrée l'après-midi de la première journée, l'étape 2 doit l'être l'après-midi de la deuxième journée.

28. Échec à une épreuve du test. Normalement, l'ensemble du test de CP de présélection du ROSC doit être administré à tous les candidats. Un échec à n'importe quelle épreuve entraîne un échec pour l'ensemble du test de condition physique de présélection du ROSC.

NOTA : les militaires qui échouent une composante du test ne sont pas obligés d'effectuer les autres composantes.

29. Reprise du test. Les candidats qui n'ont pas atteint les normes établies peuvent reprendre le test jusqu'à deux fois durant une période de recrutement donnée. Le candidat peut reprendre le test après une période d'entraînement appropriée. Normalement, la durée minimale de la période d'entraînement est de 30 jours, mais le bon sens doit prévaloir. Le candidat qui échoue une seule composante du test de CP de présélection du ROSC doit reprendre la composante échouée seulement, mais il doit passer toutes les épreuves qui forment cette composante.

Exemples : Le candidat qui échoue l'étape 1 du jour 1 (CN 20 M, tractions sur les bras, redressements assis et tractions à la barre), mais qui réussit les autres composantes (test de natation de combat et la NAPFT) doit effectuer toutes les composantes de l'étape 1 lors de la reprise (CN 20 M, tractions sur les bras, redressements assis et tractions à la barre). Le candidat n'a pas à effectuer les deux autres composantes.

NOTA : Si le candidat échoue une troisième fois, son unité peut communiquer avec le bureau de recrutement du ROSC et demander de fixer une date de reprise. Cette demande sera acceptée seulement dans des circonstances exceptionnelles lorsque le candidat a manqué de peu de satisfaire aux normes minimales de CP du ROSC lors de tentatives précédentes. L'OSP du ROSC est l'autorité qui peut approuver que le candidat reprenne le test de nouveau.

30. Séquence d'évaluation et période minimale de repos normalisées pour l'étape 1. L'étape 1 du test doit être administrée selon la séquence suivante, en respectant la période de repos spécifiée :

- Évaluation du programme EXPRES FC;
 - minimum de 15 minutes de repos.
- Test de natation militaire de base (TNMB).

31. Séquence d'évaluation et période minimale de repos normalisées pour l'étape 2. L'étape 2 du test doit être administrée selon la séquence suivante, en respectant la période de repos spécifiée :

- Marche de 13 km avec charge de 24,5 kg en 2 h, 26 min et 20 s;
 - minimum de 10 minutes de repos.
- Évacuation d'une victime. Transport d'un soldat de constitution/poids similaires sur une distance de 100 m en 60 s ou moins.

Protocoles et normes s'appliquant au test de condition physique de présélection du ROSC pour les candidats de CAT 2

32. EXPRES FC. L'évaluation EXPRES FC doit avoir lieu conformément au protocole d'évaluation compris dans la 3^e édition du Manuel d'instructions du programme EXPRES FC (2005). Les candidats doivent atteindre les normes minimales de la condition physique (NMCP) des FC. Ces normes sont établies selon l'âge et le sexe.

33. Test de natation militaire de base (TNMB). Le test de natation militaire de base doit avoir lieu conformément aux dispositions de la Politique temporaire des Forces canadiennes sur les sports et la sécurité aquatiques, qui figure à l'annexe A.

34. Marche avec charge. La marche de 13 km avec charge doit avoir lieu conformément au protocole d'évaluation spécifié à l'annexe B de l'OCFT 24-2. La norme de rendement pour cette épreuve est la même que la norme d'aptitude physique du Commandement de la Force terrestre (2 heures, 26 minutes et 20 secondes). Les candidats doivent porter leur attirail de combat ainsi que leur sac à dos. Les candidats doivent porter un poids total de 24,5 kg. La charge de 24,5 kg inclut le casque, l'arme et l'équipement à sangles. Pour des raisons de sécurité et de prévention des accidents, les candidats ne doivent en aucun cas être encouragés à compléter aussi vite que possible la marche de 13 km avec charge. **Une météo défavorable peut être un facteur empêchant certains d'atteindre la norme. Dans ce cas, le personnel doit enregistrer le temps et inscrire les conditions météo et les conditions du parcours sur le rapport.**

35. Évacuation d'une victime. L'évacuation d'une victime (transport d'un soldat) doit avoir lieu conformément au protocole d'évaluation spécifié à l'annexe B de l'OCFT 24-2 pour la norme d'aptitude physique du Commandement de la Force terrestre. Pour atteindre la norme, le candidat doit compléter l'épreuve en 60 secondes ou moins.

CHAPITRE 3 – ADMINISTRATION

Généralités

1. L'évaluation des candidats du ROSC (CAT 1 et CAT 2) est une responsabilité en vertu de l'OAFC 50-1.
2. L'instruction et les évaluations des membres du ROSC seront publiées annuellement dans un message CANFORGEN. Pour faciliter la conduite du test de condition physique de présélection, les sections de conditionnement physique des PSP doivent coordonner l'administration des tests de condition physique à leur emplacement respectif avec l'officier de sélection du personnel de leur base, escadre ou unité pour garantir que toutes les étapes de la présélection ont été complétées avant les dates d'échéances établies. Le test de présélection du ROSC est conçu en fonction d'évaluations collectives. Il est donc fortement recommandé que les candidats au ROSC soient évalués en groupe. Le fait d'évaluer les candidats collectivement accroît l'efficacité avec laquelle ils sont évalués et réduit la durée de l'ensemble du processus d'évaluation. Cette manière de procéder exige de la coordination ainsi que la publication à l'échelon local des dates d'administration du test.

Transmission des résultats du test de condition physique de présélection

3. Candidats de CAT 1. Les résultats du test de condition physique de présélection doivent être inscrits sur le formulaire de rapport du test de condition physique de présélection pour le personnel de CAT 1. Les exemplaires du formulaire de rapport du test de condition physique de présélection pour le personnel de CAT 1, signés par l'évaluateur des PSP, doivent être distribués comme suit :

- a. L'original doit être remis à l'unité ou à la section du candidat, selon le cas (DPU).
- b. Une copie doit être remise au candidat au ROSC.
- c. Une copie doit être mise dans l'enveloppe EXPRES FC du candidat au ROSC (DND 1117).
- d. Si un militaire désire passer son évaluation annuelle de la condition physique de l'EXPRES FC, le personnel des PSP administre le test de force de préhension et remplit un formulaire DND 279 et la prescription d'exercices et les distribue de la manière précisée dans la 3^e édition du Manuel d'instructions du programme EXPRES des FC

4. Candidats CAT 2. Les résultats du test de condition physique de présélection doivent être inscrits sur un formulaire EXPRES FC (DND 279). Les résultats obtenus, y compris ceux du test de force de préhension, comptent comme évaluation annuelle de la condition physique du programme EXPRES des FC. Dans la section des commentaires (J), l'évaluateur doit indiquer si le candidat a atteint ou non les normes suivantes :

- a. marche avec charge;
- b. évacuation d'une victime;
- c. test de natation militaire de base.

NOTE : Il faut indiquer dans la section J (commentaires) que le membre est candidat de CAT 2 au ROSC.

5. Le formulaire DND 279 doit être signé par l'évaluateur PSP et sa distribution est la suivante :

- a. Exempleire 1 – détruit.
- b. Exempleire 2 – remis à l'unité ou à la section du candidat, selon le cas (DPU).
- c. Exempleire 3 – remis à la section de conditionnement physique des PSP d. (enveloppe d'évaluation de la condition physique – DND 1117).
- d. Exempleire 4 – remis au membre.

BIBLIOGRAPHIE

- (U) Beckett, M., Goforth, H.W. et Hodgdon, J. *Physical Fitness Standards of U.S. Navy Special Forces Team Members and Trainees*, Report No. 89-29, Naval Health Research Centre, San Diego, CA, 1989.
- (U) Buckalew, L.W. *Soldier Performance as a Function of Stress and Load: A Review*, ARI Research Report 1545, U.S. Army Research Institute for the Behavioral and Social Sciences, Alexandria, VA, 1990.
- (U) Dean, C. *The Modern Warrior's Combat Load – Dismounted Combat Operations in Afghanistan*, tiré de *Conference Proceedings: International Congress on Soldiers' Physical Performance*, 18-22 mai, Jyväskylä, Finlande, 2005.
- (U) Jacobs, I., Van Loon, D., Pasul, L., Pope, J., Bell, D., Kavanagh, M., Beach, A., Scherzinger, M., et Kerrigan-Brown, D. *Physical Performance and Carbohydrate Consumption in CF Commandos during a 5-day Field Trial*, Defence and Civil Institute of Environmental Medicine, Technical Report No. 89-RR-48, North York, Ontario, 1989.
- (S) Jaenen, S. P. *Identification of the Essential Components of the Assaulter's Job*, Technical report 2000-04-06, Direction de la recherche et du développement en performance humaine, Agence de soutien du personnel des Forces canadiennes, 2000.
- (S) Jaenen, S.P. *Final Report on the Assessment of the Physiological Profiles of Phase III Selection Candidates*, Technical Report 2001-02-02, Direction de la recherche et du développement en performance humaine, Agence de soutien du personnel des Forces canadiennes, 2001.
- (U) Knapik, J.J., Johnson, R., Ang, P., Bensel, C., Johnson, W., Flynn, B., Hanlon, W., Kirk, J., Harman, E., Frykman, P. et Jones, B. *Road March Performance of Special Operations Soldiers Carrying Various Loads and Load Distributions*, Technical Report No. X-93, U.S. Army Research Institute of Environmental Medicine, Natick MA, 1993.
- (U) Muza, S., Sawka, M., Young, A., Dennis, R., Gonzalez, R., Martin, J., Pandolf, K., et Valeri, C. *Elite Special Forces : Physiological Description and Ergogenic Influence of Blood Reinfusion dans Aviation, Space and Environmental Medicine*, 58, 1001-1004, 1987.
- (U) Pemrick, M.D. *Physical Fitness and the 75th Ranger Regiment: The Components of Physical Fitness and the Ranger Mission*, Master of Military Art and Science Thesis, U.S. Army Command General Staff College, Fort Leavenworth, Kansas, 1999.
- (U) Prusaczyk, W.K. Stuster, J.W., Goforth, H.W., Smith, T.S., et Meyer, L.T., *Physical Demands of U.S. Navy Sea-Air-Land (SEAL) Operations*, Report No. 95-24, Naval Health Research Centre, San Diego, CA, 1995.
- (U) Teplitzky, M.L. *Physical Performance Predictors of Success in Special Forces Assessment and Selection*, ARI Research Report 1500, U.S. Army Research Institute for the Behavioral and Social Sciences, Alexandria, VA, 1991.
- (U) Vogel, J. *A Review of Physical Fitness as it pertains to the Military Services*, U.S. Army Research Institute of Environmental Medicine, Report No : T14/85, 1985.

LISTE DES MÉDICAMENTS

Les membres des FC qui se présentent à l'épreuve de la CN 20 M pourraient être traités avec de nombreux médicaments. Bien des médicaments ont différentes appellations commerciales, ce qui ne facilite pas les choses. La liste ci-dessous comprend des médicaments connus pour altérer de façon significative la réaction du cœur à l'exercice et, donc, compliquer l'interprétation des résultats de l'évaluation de la condition physique. Les noms commerciaux sont en caractères gras et en ordre alphabétique pour faciliter la consultation de la liste. Le nom générique du médicament figure entre parenthèses () à la suite de chaque nom commercial. Tout candidat qui prend un de ces médicaments doit consulter son personnel médical avant toute évaluation de sa condition physique ou toute prescription d'exercices.

Apo-Acebutolol (chlorhydrate d'acébutolol)
Apo-Atenolol (aténolol)
Apo-Metoprolol (tartrate de métoprolol)
Apo-Metoprolol -Type L (tartrate de métoprolol)
Apo-Nadol- (nadolol)
Apo-Pindol- (pindolol)
Apo-Propranolol- (chlorhydrate de propranolol)
Apo-Timol- (maléate de timolol)
Apo-Tomop-(maléate de timolol)
Betaloc- (tartrate de métoprolol)
Betaloc Durules – (tartrate de métoprolol)
Betapace – (chlorhydrate de sotalol)
Beta-Tim- (maléate de timolol)
Blocadren- (maléate de timolol)
Corgard – (nadolol)
Corzide- (bendrofluméthiazide de nadolol)
Dentosol- (chlorhydrate de propranolol)
Gen-Atenolol – (aténolol)
Gen-Pindolol - (pindolol)
Gen-Tomolol – (maléate de timolol)
Indéral – (chlorhydrate de propranolol)
Indéral-LA – (chlorhydrate de propranolol)
Indéride – (chlorhydrate de propranolol /hydrochlorothiazide)
Lopresor – (tartrate de métoprolol)
Monitan – (chlorhydrate d'acébutolol)
Novo-Atenolol – (aténolol)
Novo-Metoprol – (tartrate de métoprolol)
Novo-Nadolol – (nadolol)

Novo-Pindol – (pindolol)
Novo-Pranol – (chlorhydrate de propranolol)
Novo-Timol – (maléate de timolol)
Nu-Atenolol – (aténolol)
Nu-Metop – (tartrate de métoprolol)
Nu-Pindol – (pindolol)
Nu-Propranolol – (chlorhydrate de propranolol)
Nu-Timolol – (maléate de timolol)
PMS-Metoprolol-B – (tartrate de métoprolol)
PMS-Propranolol – (chlorhydrate de propranolol)
Rhotral – (chlorhydrate d'acébutolol)
Sectral – (chlorhydrate d'acébutolol)
Slow-Trasicor – (chlorhydrate d'oxprénolol)
Sotacor – (chlorhydrate de sotalol)
Syn-Nadolol – (nadolol)
Syn-Pindolol – (pindolol)
Taro-Atenolol – (aténolol)
Tenoretic – (aténolol/chlortalidone)
Tenormin – (aténolol)
Tim-Ak - (maléate de timolol)
Timolide – (maléate de timolol/hydrochlorothiazide)
Trasicor – (chlorhydrate d'oxprénolol)
Viskazide – (pindolol/hydrochlorothiazide)
Visken – (pindolol)

TEST DE CONDITION PHYSIQUE DE PRÉSÉLECTION DU ROSC

FORMULAIRE DE RAPPORT DU PERSONNEL DE CAT 1

(Protégé A une fois rempli)

PARTIE A : RENSEIGNEMENTS MILITAIRES

Nom de famille	Init	NM	Unité	CIU	N° tél.
Grade	DDN (jour/mois/année)		Âge	Sexe	

PARTIE B: QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE LA SANTÉ

Le présent questionnaire est un outil de sélection permettant de connaître les candidats pour qui il pourrait être présentement inapproprié de passer une évaluation de la condition physique ou de faire de l'activité physique.

Au meilleur de votre connaissance :

1. Souffrez-vous d'un problème de santé ou avez-vous des restrictions médicales d'emploi qui limite votre capacité de participer à une évaluation de la condition physique ou à un programme de conditionnement physique progressif? Oui ___ Non ___

2. Existe-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous voudriez consulter un médecin avant de subir une évaluation de la condition physique ou d'entreprendre un programme de conditionnement physique? Oui ___ Non ___

J'AI LU, COMPRIS ET REMPLI LE PRÉSENT QUESTIONNAIRE. ON A RÉPONDU DE FAÇON SATISFAISANTE À MES QUESTIONS.

Signature du candidat de CAT 1 au ROSC : _____ Date : _____

SIGNES VITAUX :

1 ^{re} lecture :	Fréquence cardiaque au repos (battements par minute):
	Pression artérielle au repos : Systolique
	Diastolique
2 ^e lecture :	Fréquence cardiaque au repos (battements par minute) :
	Pression artérielle au repos : Systolique
	Diastolique

PARTIE C : RÉSULTATS

Épreuve	Performance	Réussite	Échec	Points
CN 20 M (dernier palier exécuté)				
Tractions sur les bras (nombre)				
Redressements assis (nombre)				
Tractions à la barre (nombre)				
Test de natation de combat	S/O			S/O
Marche de 13 km avec charge	S/O			S/O
Évacuation d'une victime	S/O			S/O

A ATTEINT LA NORME MINIMALE POUR CHAQUE ÉPREUVE:

Oui _____ Non _____

POINTAGE TOTAL : _____

Signature du moniteur du conditionnement physique et de sports de l'ASPFC:

_____ Date : _____

**NOTATION DU TEST DE CONDITION PHYSIQUE DE PRÉSÉLECTION
DU ROSC**

Épreuve	Faible	Points	Moyen	Points	Élevé	Points
CN 20 M (palier)	9-10.5	1	11-12.5	2	13+	3
Tractions sur les bras (nombre)	40 - 44	1	45 - 49	2	50+	3
Redresse- ments assis (nombre)	40 - 44	1	45 - 49	2	50+	3
Tractions à la barre (nombre)	5 - 7	1	8 - 10	2	11+	3

INSTRUCTOR'S COMMENTS: