

# CHAPITRE 4

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE COMPLÉMENTAIRE DES FAC

### GÉNÉRALITÉS

1. Conformément à la DOAD 5023-2, le cmdt d'un militaire qui a échoué à l'évaluation FORCE ou à l'Évaluation de la condition physique au moyen de tâches militaires communes (ECPTMC) ou qui n'a pas été évalué doit examiner les circonstances pour en connaître les raisons.
2. S'il conclut que le militaire n'a pas satisfait aux normes minimales de condition physique (NMCP) ou n'a pas été évalué pour des raisons qui ne sont pas indépendantes de sa volonté, le cmdt doit :
  - a. entreprendre à l'égard du militaire une mesure corrective conformément à la DOAD 5019-4, Mesures correctives;
  - b. ordonner conformément au bloc Remise en forme physique et réévaluation de la DOAD 5023-2 qu'il participe à une mesure de remise en forme physique.
3. Si le cmdt détermine que le militaire n'a pas satisfait aux NMCP ou n'a pas été évalué pour des raisons qui sont **indépendantes** de la volonté du militaire, le cmdt doit faire en sorte que le militaire soit évalué dès que possible.
4. Le Programme d'entraînement physique complémentaire (PEPC) est destiné principalement aux militaires qui n'ont pas satisfait aux NMCP au moment de l'évaluation annuelle de leur condition physique et qui nécessitent un entraînement physique supervisé.
5. Les militaires qui selon un médecin militaire ne sont pas en mesure de suivre un entraînement physique au niveau offert à l'unité peuvent constituer de bons candidats pour le PEPC. Le programme prévoit la supervision directe de toutes les séances d'exercices, et on peut le modifier pour qu'il réponde aux besoins de tous les militaires participants.

### BUT

1. Le but primaire de ce programme est d'accroître le niveau de condition physique du militaire afin qu'il puisse satisfaire aux NMCP. Le but secondaire du programme est d'améliorer la condition physique du militaire afin qu'il puisse participer à l'entraînement physique au niveau offert à l'unité.

### OBJECTIFS

- a. Offrir un programme d'exercices auquel le militaire peut participer sans danger. Il s'agit notamment de tenir compte des différences dans le niveau de condition physique actuel de la personne, des restrictions sur le plan médical et des buts du militaire.
- b. Offrir un programme d'exercices progressif, afin d'assurer une amélioration de la condition physique de l'ensemble des participants.
- c. Assurer l'éducation des militaires participants en réponse à des préoccupations concernant le style de vie (exemples : gestion du poids, cessation de l'usage de produits du tabac).

## CHAPITRE 4 - PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE COMPLÉMENTAIRE DES FAC

- d. Collaborer avec des prestataires de soins de santé pour améliorer la condition physique des militaires faisant l'objet de restrictions médicales temporaires ou permanentes, mais qui sont toujours en mesure de faire des exercices supervisés.
- e. Démontrer à la chaîne de commandement l'utilité du temps consacré par le militaire au programme, par la communication de rapports de progression individuels et sa réintégration au programme de conditionnement physique de son unité.

### RECOMMANDATIONS

1. Toutes les recommandations doivent être approuvées par le cmdt du militaire avant le commencement du PEPC. Les recommandations concernant la participation au PEPC peuvent venir des personnes suivantes :
  - a. **Militaire** : Si le militaire n'a pas satisfait aux NMCP, n'a pas réussi l'évaluation FORCE ou ne remplit pas les attentes de conditionnement physique de son unité à cause d'un manque de compétence sur le plan physique, il peut consulter un moniteur du conditionnement physique des PSP au sujet du PEPC avant de faire évaluer sa condition physique. Le militaire peut également se joindre au programme de plein gré pour améliorer son niveau de condition physique.
  - b. **Commandant** : Le cmdt du militaire peut lui conseiller de participer au PEPC pour se préparer à une évaluation/réévaluation de la condition physique ou pour remplir les attentes de conditionnement physique de l'unité. Si le militaire ne satisfait pas à la norme de l'évaluation de la condition physique administrée à l'unité, il appartient au cmdt de recommander qu'il participe au PEPC.
  - c. **Gestionnaire du conditionnement physique et des sports** : Un gestionnaire du conditionnement physique et des sports (GCPS) peut diriger vers le PEPC un militaire qui ne réussit pas à accomplir, dans les normes, les activités de conditionnement physique de base. Un évaluateur qualifié FORCE signalera au GCPS tous les militaires qui n'ont pas satisfait aux NMCP.

### PARTIE I : ADMINISTRATION

#### Processus préalable à la participation – N'a pas satisfait aux NMCP

1. Immédiatement après l'échec à l'évaluation FORCE, il faut transmettre l'information suivante au militaire concerné :
  - a. Les résultats qu'il a obtenus à l'évaluation FORCE.
  - b. Le processus administratif que suivent les PSP pour informer la chaîne de commandement du militaire, lorsque celui-ci n'a pas satisfait aux NMCP.
2. Lorsqu'un employé des PSP n'est pas disponible, un évaluateur qualifié FORCE se charge de remplir le formulaire DND 279 pour le militaire et la partie A de l'**Outil 19 : Formulaire d'admission au programme d'entraînement physique complémentaire** avec le militaire.
3. Lorsqu'un employé des PSP n'est pas disponible, un évaluateur qualifié FORCE commence le processus administratif en envoyant les exemplaires remplis du formulaire DND 279 et du formulaire d'admission au Programme d'entraînement physique

## CHAPITRE 4 - PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE COMPLÉMENTAIRE DES FAC

complémentaire (**Outil 18**) au coordonnateur de l'entraînement physique complémentaire (CEPC) des PSP au niveau local. Le CEPC est l'employé des PSP responsable du conditionnement physique qui détient la responsabilité déléguée par le GCPS de s'occuper de l'administration du PEPC.

4. Une fois qu'il a reçu cette information de l'évaluateur qualifié FORCE, le GCPS local s'assurera que les activités suivantes sont accomplies :
  - a. Les résultats de l'évaluation FORCE du militaire, tels qu'ils apparaissent dans le formulaire DND 279, sont entrés dans le SGRH, conformément aux procédures habituelles.
  - b. Le CEPC remplit l'**Outil 20 : Note de service – Résumé de la performance FORCE et recommandation** et l'**Outil 22 : Formulaire d'autorisation de l'entraînement physique complémentaire**.
  - c. Les trois documents font l'objet d'une vérification afin d'en assurer l'exactitude et le GCPS signe la Note de service – Résumé de la performance FORCE et recommandation (**Outil 20**).
  - d. La version remplie de l'**Outil 21 : DND 728 (Transmission et réception de documents)**, les trois formulaires et une enveloppe de retour sont attachés ensemble à l'aide d'un trombone et sont placés sans être pliés dans une enveloppe **DND 323 1-82** dans l'ordre suivant :
    - i. Version remplie du formulaire **DND 728**
    - ii. Version signée de la Note de service - Résumé de la performance FORCE et recommandation (**Outil 20**)
    - iii. Version remplie du formulaire **DND 279**
    - iv. Formulaire d'autorisation de l'entraînement physique complémentaire (**Outil 22**)
    - v. Enveloppe renfermant les coordonnées dactylographiées du CEPC, à savoir :
      1. Titre du CEPC (M., Mme, Mlle, etc.), les première et deuxième initiales et le nom de famille.
      2. Le titre professionnel du CEPC.
      3. Programmes de soutien du personnel (nom de la base du CEPC).
      4. Le nom et le numéro de l'immeuble (**en gras**), où se trouve le bureau du CEPC à la base ou à l'escadre.
      5. L'adresse municipale de la base ou de l'escadre.

Exemple :

M. M. J. Raque

Coordonnateur de l'entraînement physique complémentaire

Programmes de soutien du personnel (PSP) Groupe de soutien de la 4<sup>e</sup> Division canadienne

**Immeuble P-118 (Gymnase Dundonald Hall)**

## CHAPITRE 4 - PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE COMPLÉMENTAIRE DES FAC

Garrison Petawawa  
C.P. 9999, succ. Main  
Petawawa (Ontario) Canada K8H 2X3

- e. L'information est envoyée en conformité avec les protocoles s'appliquant aux documents ayant la mention « Protégé B » au cmdt du militaire qui n'a pas satisfait à la norme.
- f. L'information dactylographiée sur l'enveloppe doit inclure ce qui suit :
  - i. Première et deuxième initiales et nom de famille du cmdt.
  - ii. Grade complet du cmdt (ne pas mettre l'abréviation).
  - iii. Titre du cmdt.
  - iv. Nom complet de l'unité du cmdt (aucune abréviation).
  - v. Numéro de l'immeuble (**en gras**) où se trouve le bureau du cmdt à la base ou à l'escadre.
  - vi. Adresse municipale de la base ou de l'escadre.

Exemple :

B. R. Loblaw  
Lieutenant-colonel  
Commandant  
The Royal Canadian Dragoons  
**Immeuble C-103 (QG RCD)**  
Défense nationale  
C.P. 9999, succ. Main  
Petawawa (Ontario) Canada K8H 2X3

- g. Le CEPC communique avec le militaire par téléphone ou par courrier électronique afin de fixer une date à laquelle il pourra commencer le PCPS, une fois que le cmdt aura signé et retourné le formulaire d'autorisation de l'entraînement physique complémentaire ([Outil 22](#)).

### **PARTIE II : PROCESSUS PRÉALABLE À LA PARTICIPATION – VOLONTAIRES**

- 1. Avant la participation du militaire au PEPC, il faut remplir les formulaires suivants en se conformant aux protocoles indiqués :
  - a. Entretien : Il est nécessaire de consulter un employé des PSP responsable du conditionnement physique pour déterminer si le militaire est un bon candidat pour le PEPC. Le formulaire d'admission au PEPC ([Outil 19](#)) précise le niveau de condition physique antérieure et actuelle du militaire, ses buts, ses choix liés à son style de vie, etc.

## CHAPITRE 4 - PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE COMPLÉMENTAIRE DES FAC

- b. Consentement éclairé : Le militaire est tenu de lire et de signer le Formulaire de consentement éclairé (Outil 23) et de demander à son commandant de signer le formulaire avant d'entreprendre le PEPC. Le formulaire est conservé dans le dossier personnel du militaire au service de conditionnement physique des PSP en tant que document ayant la cote « Protégé B ».

### PARTIE III : RÔLES ET RESPONSABILITÉS

#### PARTICIPANT

1. Le participant doit comprendre que s'il ne se conforme pas aux règles, on en informera son surveillant et son SMR/cmdt. Le participant doit respecter les règles suivantes :
  - a. Arriver à l'heure à toutes les séances.
  - b. Porter la tenue de conditionnement physique approprié qui correspond à l'activité cette journée là et apporter la tenue d'entraînement physique pour les activités à l'intérieur les journées d'utilisation de la piscine, au cas où celle ci serait fermée.
  - c. Signer le registre
  - d. Informer le CEPC dès que possible par courrier électronique de toute absence, prévue ou imprévue.
  - e. Lorsqu'une absence est approuvée, accomplir la séance d'entraînement physique de cette journée là, de la manière prescrite, de façon autonome ou à un autre moment approuvé; joindre, à ses rapports hebdomadaires, une copie électronique des entrées dans le registre des séances d'entraînement physique accomplies.
  - f. Respecter le programme et faire du mieux qu'il peut

#### TEMPS ALLOUÉ

1. Le gestionnaire du conditionnement physique et des sports doit veiller à ce que les activités suivantes soient accomplies :
  - a. S'assurer que tous les militaires examinent et signent l'Attestation Programme d'entraînement physique complémentaire (Outil 24).
  - b. Prévoir les employés et installations nécessaires pour permettre la tenue de cinq séances d'entraînement physique organisées d'une durée d'une heure chaque semaine.
  - c. Veiller au suivi des formulaires d'autorisation de l'entraînement physique complémentaire des PSP pour :
    - i. Les membres des FAC qui sont autorisés à participer au programme.
    - ii. Les membres des FAC qui ne sont pas autorisés à participer au programme.
    - iii. Les formulaires d'autorisation du CEC qui n'ont pas été retournés.
2. S'assurer que le Programme d'entraînement physique complémentaire vise notamment à améliorer les aspects suivants :
  - a. Préparation aux mouvements
  - b. Musculation

## CHAPITRE 4 - PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE COMPLÉMENTAIRE DES FAC

- c. Endurance cardiovasculaire
  - d. Force musculaire
  - e. Stabilisation du tronc
  - f. Souplesse / mobilité
  - g. Vitesse, agilité, rapidité
  - h. Puissance
3. S'assurer que les présences sont relevées quotidiennement par le CEPC.
  4. Signaler l'absentéisme et/ou la non-conformité immédiatement à la personne désignée par le cmdt comme point de contact de son unité.
  5. S'assurer que des rapports de progression mensuels sont envoyés au cmdt du militaire, à moins que le cmdt ait demandé que d'autres arrangements soient pris.
  6. Veiller à la réévaluation du militaire immédiatement après que 12 semaines se sont écoulées dans le cadre du PEPC.
  7. Communiquer avec le cmdt du militaire pour l'informer que le militaire :
    - a. a satisfait aux NMCP;  
ou
    - b. a échoué une seconde fois et devra participer au PEPC pendant une période additionnelle de 12 semaines;  
ou
    - c. a échoué une troisième fois et devra faire l'objet d'une ECPTMC après avoir participé au PEPC pendant une période additionnelle de 12 semaines.
  8. S'assurer que le rapport annuel du Programme d'entraînement physique complémentaire (**Outil 25**) est rempli et envoyé au gestionnaire du conditionnement physique des Forces armées canadiennes au plus tard le 31 mai.

### CHAÎNE DE COMMANDEMENT DES FAC

1. La chaîne de commandement des FAC doit faire ce qui suit :
  - a. Respecter la DOAD 5023-2.
  - b. Examiner la Note de service - Résumé de la performance FORCE et recommandation (**Outil 20**).
  - c. Signer et retourner le Formulaire d'autorisation du Programme d'entraînement physique complémentaire (**Outil 22**).
  - d. Signer et retourner le formulaire de consentement éclairé (**Outil 23**), lorsque cela s'applique.
  - e. Examiner les rapports mensuels.

## **CHAPITRE 4 - PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE COMPLÉMENTAIRE DES FAC**

- f. Fournir au CEPC le ou les documents indiquant que les participants ont obtenu l'autorisation du cmdt de ne pas participer à des séances de remise en forme, lorsque cela s'applique.

### **PARTIE IV : RAPPORTS DE PROGRESSION**

1. Le gestionnaire du conditionnement physique et des sports remet au militaire et à son commandant/surveillant un rapport de progression mensuel (Outil 26). Ce rapport renferme une mise à jour de la participation du militaire aux séances de conditionnement physique et de ses progrès réalisés.
2. Une copie du rapport de progression est conservée dans les dossiers personnels du militaire au service de conditionnement physique des PSP en tant que document « Protégé B ». À la fin de chaque mois, les participants font l'objet d'une évaluation élémentaire de leur condition physique. Ces résultats permettent aux participants et à leurs surveillants respectifs de savoir quels sont les progrès réalisés de mois en mois. Une fois que le membre des FAC a réussi le PEPC, le dossier est conservé pendant trois ans. Après cela, le dossier est détruit.

### **PARTIE V : ÉVALUATION DU PROGRAMME ET COMMENTAIRES DU PARTICIPANT**

1. Lorsqu'il conclut le programme, le militaire est tenu de remplir une évaluation du programme. Cela peut se faire de trois façons :
  - a. Communication verbale et régulière, par le participant, de commentaires aux employés responsables du conditionnement physique et des sports.
  - b. Communication, par le participant, de commentaires mis par écrit dans une Évaluation du Programme d'entraînement physique complémentaire (Outil 27). Il faut compiler et analyser toutes les données obtenues à l'aide de l'Outil 27 et les inclure au rapport annuel du Programme d'entraînement physique complémentaire (Outil 25).
  - c. Communication de commentaires aux employés responsables du conditionnement physique et des sports par la tenue de réunions régulières pour discuter des progrès réalisés dans le cadre du programme et des changements qu'il y a lieu d'apporter à celui-ci.