

CHAPITRE 6

NORMES DE CONDITION PHYSIQUE OPÉRATIONNELLE DE LA PREMIÈRE RÉSERVE (NCPOPR)

GÉNÉRALITÉS

Les Normes de condition physique opérationnelle de la Première réserve (NCPOPR) ont pour but de déterminer le niveau de condition physique des aspirants à la RÉSERVE par rapport à la norme minimale de condition physique (NMCP) des Forces armées canadiennes.

Depuis le 1^{er} avril 2014, des recruteurs dans les unités ou autres membres des FAC désignés par celles-ci et qui sont des évaluateurs qualifiés FORCE procèdent aux évaluations FORCE. Les employés des PSP responsables du conditionnement physique qui sont des évaluateurs qualifiés FORCE peuvent également procéder aux évaluations FORCE des aspirants à la Réserve.

Le formulaire utilisé à cette fin est le formulaire **DND 2212 (Annexe 6A)**. Il est important de noter qu'il y a des différences entre le formulaire DND 2212 et le formulaire DND 279.

PARTIE I : ADMINISTRATION PRÉALABLE À L'ÉVALUATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES À L'INTENTION DES ASPIRANTS À LA RÉSERVE

Voir le **chapitre 3, paragraphe 2.1 (Instructions préliminaires à l'intention des membres de FAC)**, qui renferme les instructions préalables à l'évaluation. Un exemplaire du document « Renseignements des instructions préliminaires à l'intention des aspirants » se trouve à l'**Annexe 6B**.

RESPONSABILITÉS DE L'ÉVALUATEUR QUALIFIÉ FORCE

Comme le précise le **chapitre 3**, seuls les évaluateurs qualifiés FORCE peuvent administrer les évaluations des NCPOPR.

MESURES D'URGENCE

Se reporter au **chapitre 3**.

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Les aspirants doivent signer les formulaires de consentement avant de subir l'évaluation (**annexes 6C à 6F**).

PARTIE II : PRÉPARATION DE L'ÉVALUATION

MATÉRIEL À UTILISER DANS LE CADRE DE L'ÉVALUATION DES NCPOPR

Voir le **chapitre 3, Matériel à utiliser dans le cadre de l'évaluation FORCE**.

PRÉPARATION DU CENTRE D'ÉVALUATION

1. Voir le **chapitre 3, partie II : Préparation de l'évaluation**.

CHAPITRE 6 - NORMES DE CONDITION PHYSIQUE OPÉRATIONNELLE DE LA PREMIÈRE RÉSERVE (NCPOPR)

2. Voir l’Outil 4 : Remplissage des sacs de sable et l’Outil 6 : Étalonnage de la surface de traction des sacs de sable pour obtenir plus de renseignements à cet égard.

PARTIE III : INSCRIPTION

SÉCURITÉ DE L’INFORMATION

Le formulaire d’évaluation des Normes de condition physique opérationnelle de la Première réserve (DND 2212) est un document « Protégé B » et doit être traité tel quel. Il est impératif de remplir clairement le formulaire DND 2212 et de suivre les lignes directrices établies afin d’éviter à avoir à faire des efforts additionnels.

DND 2212 BLOC A – RENSEIGNEMENTS SUR L’ASPIRANT(E)

1. Demander à l’aspirant de remplir le Bloc A du formulaire d’évaluation des Normes de condition physique opérationnelle de la Première réserve (DND 2212).

Block A - Bloc A / Applicants' particulars - Renseignements sur l'aspirant(e)					
Surname - Nom		Init.	SN - NM	DOB - DDN (yyaa/mm/dd)	Emergency contacts - Next of kin (name / phone) Numéro d'urgence - Proche parent (nom / téléphone)
<input type="checkbox"/> Photo ID Carte photo	Age - Âge	Sex - Sexe <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	Consent form - Formulaire de consentement <input type="checkbox"/> Adult - Adulte <input type="checkbox"/> Youth - Mineur		
Recruiting centre - Centre de recrutement		Unit - Unité	UIC - CIU		Physician (name / phone) Médecin (nom / téléphone)
<input type="checkbox"/> Initial evaluation - Première évaluation		<input type="checkbox"/> Second evaluation - Deuxième évaluation			
<input type="checkbox"/> Other - Autre					

2. S’assurer que les tous renseignements nécessaires sont exacts et bien indiqués dans le Bloc A. Vérifier la carte d’identité à photo valide de l’aspirant comme un permis de conduire, une carte santé, une carte d’identité d’étudiant, etc.. Cocher la case Carte photo dans le Bloc A. Ne pas procéder à l’évaluation s’il n’est pas possible de confirmer l’identité de l’aspirant.
3. Demander à l’aspirant de lire et de signer le Formulaire de consentement pour l’évaluation – Adulte (majeur) (annexe 6C) ou le Formulaire de consentement pour l’évaluation – Mineur (annexe 6D). **Les aspirants d’âge mineur doivent présenter le formulaire de consentement signé par un parent ou tuteur. S’ils ne le présentent pas, ils ne peuvent pas subir l’évaluation. Cocher la case appropriée pour indiquer que le formulaire est rempli.**
4. Demander ensuite à l’aspirant de lire et de signer le formulaire Évaluation de la condition physique de l’aspirant(e) à la Première RÉSERVE des FAC - Formulaire de consentement – adulte (majeur) (annexe 6E) ou le formulaire Évaluation de la condition physique de l’aspirant(e) à la première RÉSERVE des FAC - Formulaire de consentement – aspirant(e) d’âge mineur (annexe 6F). **Les aspirants d’âge mineur doivent présenter le formulaire de consentement signé par un parent ou tuteur. S’ils ne le présentent pas, ils ne peuvent pas subir l’évaluation.**

CHAPITRE 6 - NORMES DE CONDITION PHYSIQUE OPÉRATIONNELLE DE LA PREMIÈRE RÉSERVE (NCPOPR)

DND 2212 BLOC B – QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE LA SANTÉ

1. Demander à l'aspirant de remplir le Questionnaire sur la santé et de signer le Bloc B du formulaire **DND 2212**.

Block B - Bloc B / Health questionnaire - Questionnaire sur la santé			
<p>This questionnaire is a screening device to identify personnel for whom fitness evaluation and physical activity might be inappropriate at this time.</p> <p><i>To the best of my knowledge:</i></p> <p>1. Do you have a medical condition which restricts you from participating in a fitness evaluation or a progressive training program?</p> <p>2. Do you have a bone or joint problem that could be made worse by becoming more physically active or which may prevent you from participating in a fitness evaluation or progressive training program?</p> <p>3. Do you experience pain, tightness, squeezing or a heaviness in your chest when you exercise?</p> <p>4. Do you ever get dizzy or faint when you exercise?</p> <p>5. Have you ever had a heart attack, a stroke or other heart-related problems?</p> <p>6. Do you suffer from such things as asthma, bronchitis, emphysema, diabetes, hypoglycemia, epilepsy, high blood pressure or cancer?</p> <p>7. Are you pregnant or do you believe that you might be?</p> <p>8. Are you taking medication (prescribed or otherwise) that could affect your ability to undertake a fitness evaluation?</p> <p>9. Is there any other reason you would need to talk to a physician prior to your fitness evaluation or training program?</p>	<p>Yes Oui</p>	<p>No Non</p>	
<p>Le présent questionnaire est un outil de travail dont le but est d'identifier les personnes pour qui une évaluation de la condition physique et de l'exercice sont présentement contre-indiqués.</p> <p><i>Au meilleur de votre connaissance :</i></p> <p>1. Avez-vous un trouble médical qui vous empêche de participer à une évaluation de la condition physique ou à un programme de conditionnement physique progressif?</p> <p>2. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient être aggravés si vous pratiquez plus d'activité physique ou pouvant vous empêcher de participer à une évaluation de la condition physique ou à un programme de conditionnement physique progressif?</p> <p>3. Ressentez-vous une douleur, une oppression, un serrement ou une pression dans la poitrine lorsque vous faites de l'exercice?</p> <p>4. Souffrez-vous d'étourdissements ou d'évanouissements lorsque vous faites de l'exercice?</p> <p>5. Avez-vous déjà souffert d'une crise cardiaque, d'un accident cérébrovasculaire ou d'autres problèmes cardiaques?</p> <p>6. Souffrez-vous de l'asthme, de la bronchite, de l'emphysème, du diabète, d'hypoglycémie, de l'épilepsie d'hypertension artérielle ou du cancer?</p> <p>7. Êtes-vous enceinte ou croyez-vous l'être?</p> <p>8. Prenez-vous des médicaments (prescrits ou non prescrits) qui pourraient vous empêcher de participer à l'évaluation de la condition physique?</p> <p>9. Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous aimeriez consulter un médecin avant de participer à l'évaluation de la condition physique ou d'entreprendre un programme de conditionnement physique?</p>			
Applicant's signature - Signature de l'aspirant(e)		<input type="checkbox"/> Physician referral report Rapport d'évaluation du médecin	Date (yyaa-mm-dj)

2. Avant de subir l'évaluation, tous les aspirants doivent remplir le Questionnaire sur la santé, qui compte neuf questions. Demander aux aspirants de lire le questionnaire attentivement et de répondre franchement à toutes les questions. Cette étape permet de déterminer si une consultation médicale est nécessaire avant de procéder à l'évaluation.
3. Si l'aspirant répond « NON » à toutes les questions, commencer à remplir le Bloc C – Observations de l'évaluateur et le Bloc D – Tension artérielle.

Block C - Bloc C / Evaluator's observation Observations de l'évaluateur	Block D - Bloc D / Blood pressure Tension artérielle
<p style="text-align: center;">Yes No Oui Non</p> <p>Difficulty breathing at rest <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Difficulté à respirer au repos</p> <p>Persistent cough <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Toux persistante</p> <p>Lower extremity swelling <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Enflure des membres inférieurs</p> <p>Other: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Autres : <input type="checkbox"/></p>	<p>Resting blood pressure - Tension artérielle au repos</p> <p>First measure - Première mesure</p> <p>Systolic <input type="text"/> Diastolic <input type="text"/> Systolique Diastolique</p> <p>Second measure (if required) - Deuxième mesure (si nécessaire)</p> <p>Systolic <input type="text"/> Diastolic <input type="text"/> Systolique Diastolique</p>

4. Si l'aspirant répond « OUI » à une des questions au bloc B, ne remplir que le bloc D.

CHAPITRE 6 - NORMES DE CONDITION PHYSIQUE OPÉRATIONNELLE DE LA PREMIÈRE RÉSERVE (NCPOPR)

BLOC D (TENSION ARTÉRIELLE)

1. L'évaluateur doit remplir le Bloc D – Tension artérielle après avoir vérifié la tension artérielle de l'aspirant. Si la tension artérielle correspond aux critères de présélection (inférieure ou égale à 144 / 94 mm Hg), l'aspirant peut procéder à l'évaluation.
2. Si la tension artérielle dépasse les critères de présélection (inférieure ou égale à 144 / 94 mm Hg), l'aspirant peut attendre cinq minutes avant que sa tension artérielle soit vérifiée à nouveau. Consigner tous les résultats dans le formulaire (DND 2212). Si sa tension artérielle correspond aux critères de présélection, il peut subir l'évaluation.
3. Si la tension artérielle de l'aspirant ne correspond pas aux critères de présélection lors du second essai, l'adresser à son médecin au moyen du Rapport d'évaluation du médecin. Expliquer brièvement à l'aspirant que sa tension artérielle s'écarte légèrement de l'échelle de valeurs prévues pour l'évaluation et qu'il ne peut poursuivre l'évaluation à ce moment (à moins que la situation soit expliquée dans son Rapport d'évaluation du médecin).
4. Se reporter à l'Outil 7 pour connaître la procédure relative à la mesure de la tension artérielle.

REMARQUE : Les évaluateurs doivent utiliser un appareil automatisé de mesure de la tension artérielle pour mesurer celle-ci.

5. Une fois le Bloc D rempli, l'aspirant doit présenter l'annexe 6G, Rapport d'évaluation du médecin, à son médecin afin d'obtenir son autorisation. Préciser à l'aspirant adressé à son médecin qu'il n'y a rien d'alarmant et que l'évaluation de la santé se veut une simple mesure de précaution.

DND 2212 BLOC C – OBSERVATIONS DE L'ÉVALUATEUR

Block C - Bloc C / Evaluator's observation Observations de l'évaluateur			
	Yes Oui	No Non	
Difficulty breathing at rest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Difficulté à respirer au repos
Persistent cough	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Toux persistante
Lower extremity swelling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Enflure des membres inférieurs
Other: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Autres : _____

6. Même si le Questionnaire d'évaluation de la santé du bloc B identifie les personnes qui ne sont pas aptes à participer à l'évaluation de leur condition physique, vous devez également procéder aux vérifications suivantes pendant le processus de présélection.

L'évaluation **ne peut avoir lieu** si l'aspirant :

- a. présente des troubles respiratoires au repos;
- b. tousse constamment;
- c. est malade ou fait de la fièvre;

CHAPITRE 6 - NORMES DE CONDITION PHYSIQUE OPÉRATIONNELLE DE LA PREMIÈRE RÉSERVE (NCPOPR)

- d. a les membres inférieurs enflés;
 - e. pour toute autre raison qui, selon l'évaluateur, exposerait l'aspirant à un risque ou à des malaises inutiles.
2. L'évaluateur est dans l'obligation et a le droit de refuser de faire l'évaluation lorsqu'il considère que l'aspirant serait à risque si, pour quelque raison que ce soit, il faisait l'évaluation.
 3. L'évaluateur doit confirmer que l'aspirant a suivi les instructions préliminaires. S'il ne les a pas suivies, l'informer que les résultats de l'évaluation pourraient être faussés négativement. À la lumière de ces observations et selon le jugement de l'évaluateur, il peut également envisager la possibilité de ne pas effectuer l'évaluation.

Orientation à un médecin

1. Orienter les aspirants à un médecin au moyen du Rapport d'évaluation du médecin à l'**annexe 6G**, lorsque l'une des situations suivantes se présente :
 - a. l'aspirant a répondu « OUI » à l'une des neuf questions du Questionnaire sur la santé dans le Bloc B du formulaire DND 2212.
ou
 - b. la mesure de la tension artérielle de l'aspirant est supérieure à 144 / 94 mm Hg après le second essai (Bloc D)
ou
 - c. l'aspirant présente des symptômes inhabituels, selon l'expérience de l'évaluateur, ou de l'avis du participant même
ou
 - d. l'évaluateur s'inquiète du bien-être du participant en raison de signes immédiats de détresse

REMARQUE : Il ne faut pas tenter de diagnostiquer ou d'étudier en détail la raison d'une réponse affirmative ou le fait que la tension artérielle de l'aspirant est supérieure aux critères de présélection. L'évaluation FORCE est exigeante physiquement et peut ne pas convenir à certains aspirants.

2. Le Rapport d'évaluation du médecin indique que le médecin traitant juge l'aspirant apte à faire l'évaluation. Si la tension artérielle de l'aspirant n'est pas conforme aux critères de présélection, il faut indiquer sa tension artérielle au repos au moment de l'examen sur le formulaire en plus des notes que le médecin désire transmettre à l'évaluateur.
3. Le Rapport d'évaluation du médecin est valide pour une période maximale de six mois à moins qu'une période plus courte ne soit précisée.

CHAPITRE 6 - NORMES DE CONDITION PHYSIQUE OPÉRATIONNELLE DE LA PREMIÈRE RÉSERVE (NCPOPR)

Processus d'évaluation médicale

1. Si un Rapport d'évaluation du médecin est soumis dans le cadre du processus d'évaluation, cocher la case correspondante dans le Bloc B.
2. L'évaluateur compare ensuite les résultats de son évaluation à ceux du médecin traitant :
 - a. si les résultats sont semblables, mais expliqués dans le Rapport d'évaluation du médecin, et que toutes les autres considérations sont acceptables, l'aspirant peut subir l'évaluation.
 - b. cependant, si les résultats sont considérablement différents de ceux du médecin traitant, l'évaluateur est dans l'obligation de ne pas effectuer l'évaluation à ce moment-là. Par exemple : le Rapport d'évaluation du médecin indique que l'aspirant est apte à subir l'évaluation jusqu'à ce que sa TA atteigne une valeur maximale de 150 / 95 mm Hg, mais la TA s'élève à 180 / 100 mm Hg.
3. Lorsque l'évaluateur croit pouvoir procéder à l'évaluation en toute sécurité, il peut recueillir les données suivantes et effectuer l'évaluation.

PARTIE IV : NORMES MINIMALES DE CONDITION PHYSIQUE

Se reporter au [chapitre 3, partie V, tableau 2](#)

PARTIE V : ÉVALUATION FORCE

SÉANCE D'INFORMATION

Se reporter au [Chapitre 3, partie V](#) et aux [Outils 4 à 7](#).

ÉCHAUFFEMENT/PRÉPARATION À L'ÉVALUATION

Voir l'[Outil 14 : Échauffement/Préparation à l'évaluation](#), qui renferme plus de renseignements.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Se reporter au [Chapitre 3, partie V](#), qui renferme les procédures d'évaluation.

REMARQUES :

1. Une fois l'évaluation commencée, l'aspirant doit terminer chaque épreuve de l'évaluation même s'il échoue à l'une d'elles (p. ex., il doit exécuter la course précipitée sur 20 mètres même s'il n'a pas satisfait à la NMCP établie pour la traction de sacs de sable).
2. S'il a échoué auparavant, l'aspirant doit refaire l'entière évaluation au moment de sa réévaluation.

Aucun autre protocole autorisé ou modifié n'a été établi aux fins de l'évaluation des Normes de condition physique opérationnelle de la Première réserve (NCPOPR). Les aspirants qui échouent à l'évaluation FORCE ne pourront s'enrôler dans les réserves des FAC.

CHAPITRE 6 - NORMES DE CONDITION PHYSIQUE OPÉRATIONNELLE DE LA PREMIÈRE RÉSERVE (NCPOPR)

PARTIE VI : RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

Remplir le Bloc E – Évaluation FORCE du formulaire DND 2212 en suivant les instructions fournies au Chapitre 3, partie VI.

Block E - Bloc E / FORCE Evaluation - Évaluation					
Sandbag Lift - Soulever des sacs de sable			20 metre Rushes - Course de 20 mètres		
Time/Temps (m:ss)	Standard Norme	<input type="checkbox"/> Met - Satisfait	Time/Temps (m:ss)	Standard Norme	<input type="checkbox"/> Met - Satisfait
<input type="text"/> : <input type="text"/>	3 min 30 s	<input type="checkbox"/> Did not meet - N'a pas satisfait	<input type="text"/> : <input type="text"/>	51 s	<input type="checkbox"/> Did not meet - N'a pas satisfait
Intermittent Loaded Shuttle Course - navette intermittente avec charge			Sandbag Drag - Traction de sacs de sable		
Time/Temps (m:ss)	Standard Norme	<input type="checkbox"/> Met - Satisfait	Completion Compléter		<input type="checkbox"/> Met - Satisfait
<input type="text"/> : <input type="text"/>	5 min 21 s	<input type="checkbox"/> Did not meet - N'a pas satisfait	<input type="text"/>		<input type="checkbox"/> Did not meet - N'a pas satisfait

- Satisfait la norme** : Mettre un « x » dans la case correspondante.
- N'a pas satisfait la norme** : Mettre un « x » dans la case correspondante.

- Si l'aspirant ou l'évaluateur met fin à l'évaluation de la condition physique avant qu'elle soit terminée, celle-ci reçoit la mention « Échec ». L'aspirant peut effectuer à nouveau l'évaluation de la condition physique après un intervalle minimum de 30 jours depuis la première tentative. Selon le cas et à sa discrétion, l'évaluateur peut prendre d'autres arrangements. Après la deuxième tentative, l'aspirant devra couvrir les frais liés à l'administration de l'évaluation.
- Les résultats des évaluations sont valables pendant 365 jours.

DND 2212 Bloc F - Attestation d'évaluation

Block F - Bloc F / Certification of Evaluation - Attestation d'évaluation		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Applicant name (print) - Nom de l'aspirant(e) (en lettre moulées)	Applicant signature - Signature de l'aspirant(e)	Date (yyaa/mm/dj)

Demander à l'aspirant d'écrire son nom en caractères d'imprimerie puis de signer aux endroits requis.

DND 2212 Bloc G – Résultats

Block G - Bloc G / Results - Résultats		
Physical fitness evaluation results - Résultats de l'évaluation de la condition physique		
Met MPFS - Atteint NMCP	<input type="checkbox"/> Yes - Oui	<input type="checkbox"/> No - Non
Evaluator's signature - Signature de l'évaluateur		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Name (print) - Nom (en lettre moulées)	Signature	Date (yyaa/mm/dj)

Mettre un « x » dans la case correspondante.

L'évaluateur doit écrire son nom en caractères d'imprimerie, signer puis dater aux endroits requis.

PARTIE VII : TRAITEMENT DE L'INFORMATION DE L'ÉVALUATION FORCE

1. Il est recommandé d'encourager les aspirants à poursuivre leur entraînement physique et de préciser qu'une condition physique supérieure les aidera à exécuter les activités rigoureuses de l'entraînement de base des FAC.

DISTRIBUTION DU FORMULAIRE DND 2212

1. L'évaluateur est tenu de consigner les résultats de l'évaluation dans le formulaire DND 2212, et de transmettre les résultats de l'évaluation originale.
2. **Copie 1** : Cette copie et le formulaire de consentement à l'évaluation (adulte ou mineur), ainsi que le Rapport d'évaluation du médecin (le cas échéant) sont envoyés au centre de recrutement des Forces canadiennes (CRFC) pour le compte duquel l'évaluation a été exécutée.
3. **Copie 2** : Cette copie est remise à l'aspirant.
4. **Copie 3** : L'évaluateur conserve cette copie, qui sera versée aux dossiers de l'unité, ainsi que le formulaire Exonération de responsabilité pour l'évaluation FORCE de la condition physique des aspirants à la RÉSERVE - Renonciation aux réclamations, acceptation des risques et accord d'indemnisation.
5. Le formulaire DND 2212 (à 3 copies) original est le seul formulaire autorisé. Les photocopies ne sont pas permises. L'évaluateur est chargé de commander le formulaire au moyen du Système de catalogage du gouvernement canadien.