


**FEUILLE D'ADMISSION AU PROGRAMME
D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE COMPLÉMENTAIRE – DND 728
(TRANSMISSION ET RÉCEPTION DE DOCUMENTS)**

Annex A



A Division of CFMWS
Une division de SRMFC

Feuille d'admission au programme d'entraînement physique complémentaire

PARTIE A: (Cette partie est remplie par le membre des FAC)			
NOM/GRADE	ÂGE	SEXE <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	LOCAL/TÉL
NM	UNITÉ		
SMM/capitaine d'armes/Adj esc	Sur		
Date de l'échec	Date		

Résultats : (cette section est remplie par un éva	
Épreuve	Résultat
Course précipitée sur 20 m	
Soulever des sacs de sable	
Course-navette intermittente avec charge	
Traction de sacs de sable	
Remarques :	

Annex A

PARTIE B (cette section est remplie par l'employé des PSP responsable du conditionnement physique)				
Grandeur	Poids	TT	FCR	TAR
Test de base requis	Type de test choisi		Test de base requis	Type de test choisi
<input type="checkbox"/> Capacité aérobie			<input type="checkbox"/> Endurance musculaire	
			<input type="checkbox"/> Force musculaire	
<input type="checkbox"/> Équilibre/Coordination			<input type="checkbox"/> Questionnaire auto administré	
<input type="checkbox"/> Force du tronc			<input type="checkbox"/> Autre	
PLAN (FITT)				
Plan cardio :			Plan musculaire :	
Plan d'équilibre/de coordination :			Plan de souplesse :	
Date de l'évaluation FORCE prévue : _____				
PROMOTION DE LA SANTÉ				
<ul style="list-style-type: none"> • Le stress : ça se combat • Poids santé • Bouffe-santé pour un rendement assuré • Gérer les moments de colère • Écrasez-la -- Programme de renoncement au tabac 			<ul style="list-style-type: none"> • Santé mentale et sensibilisation au suicide, sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues et au jeu excessif • Cours préparatoire sur les relations 	