

## OUTIL 8

### **BIENVENUE**

1. Bienvenue à votre évaluation FORCE.
2. En cas d'urgence, nous utiliserons cette sortie pour évacuer l'immeuble en toute sécurité.  
**REMARQUE : Tous les évaluateurs qualifiés FORCE ont la responsabilité de se familiariser avec le Plan d'action en cas d'urgence de leur installation.**
3. Si vous avez des blessures, veuillez en informer un évaluateur avant d'entreprendre l'évaluation FORCE.
4. S'il est nécessaire pour vous de vous rendre aux toilettes durant l'évaluation, veuillez en informer un évaluateur afin qu'il soit au courant.
5. L'évaluation FORCE comprend quatre épreuves :
  - a. Course précipitée sur 20 m
  - b. Soulever des sacs de sable
  - c. Course-navette intermittente avec charge
  - d. Traction de sacs de sable
6. L'évaluation doit se dérouler dans l'ordre mentionné, en commençant par la Course précipitée sur 20 m.
7. En cas d'utilisation de FORMeFIT UNIQUEMENT : Dès que vous avez terminé une épreuve, nous vous demanderons de sélectionner un score (6-20) dans l'échelle de perception de l'effort (ÉPE) de Borg. Le score attribué correspond à l'effort que vous pensez avoir fait durant l'épreuve particulière.
8. L'épreuve prend fin lorsque :
  - a. Vous réussissez à terminer l'épreuve.
  - b. Vous choisissez de ne plus continuer. Les raisons peuvent inclure de la fatigue, de la douleur, une blessure, etc.
  - c. L'évaluateur s'inquiète de votre bien-être en raison de signes immédiats de détresse.

9. Une fois que vous avez terminé l'évaluation FORCE, un Profil de la condition physique sera établi pour vous qui montrera votre condition physique opérationnelle et votre condition physique liée à la santé (montrez le graphique). Les résultats que vous obtenez à chaque élément d'évaluation FORCE contribuent à votre pointage de condition physique opérationnelle, qui monte ou descend dans le graphique. Votre pointage pour la condition physique liée à la santé se compose de votre tour de taille et de votre capacité aérobie prévue et se déplace vers la gauche et la droite dans le graphique. Votre capacité aérobie est calculée en fonction des temps que vous avez mis à accomplir chaque épreuve de l'évaluation FORCE et de votre âge, votre sexe et votre composition corporelle. Il y a cinq zones générales du profil de la condition physique où vous pouvez aboutir après le calcul des résultats :
  - a. Niveau d'encouragement – (bronze, argent, or, platine)
  - b. Vert – a respecté la norme et a un haut niveau de conditionnement physique lié à la santé
  - c. Jaune – a respecté la norme et a un niveau marginal de condition physique liée à la santé
  - d. Orange – a respecté la norme et a un faible niveau de condition physique liée à la santé
  - e. Rouge – n'a pas satisfait à la norme
10. Pour obtenir le meilleur pointage global possible dans le Profil de la condition physique, il faut faire un effort maximal durant les quatre épreuves afin que l'on puisse prédire avec exactitude votre capacité aérobie.
11. Lorsque le système FORMeFIT n'est pas utilisé, les utilisateurs peuvent se servir de la calculatrice du Profil de la condition physique à l'adresse [www.cfmws.com/FORCEprogram](http://www.cfmws.com/FORCEprogram).