

# **CERTIFICAT D'EXCELLENCE EN APTITUDE PHYSIQUE DES FORCES CANADIENNES**

## **GÉNÉRALITÉS**

1. Le programme du Certificat d'excellence en aptitude physique des Forces canadiennes (FC) reconnaît les militaires qui font preuve d'un engagement exceptionnel à l'égard de l'accroissement de leur capacité aérobie.

## **PORTÉE**

2. Le Certificat d'excellence en aptitude physique des FC compte sept (7) niveaux d'accomplissement (I à VII). Chacun de ces niveaux est divisé en six (6) sous-niveaux (sceaux rouge à or), dans le cadre desquels le militaire doit accumuler 2000 points pour sa participation à des activités aérobiques. Pour obtenir un autre sceau, le militaire doit avoir accumulé 12 000 points d'exercices aérobiques. Le militaire qui termine les sept niveaux aura accumulé 84 000 points pour sa participation à des activités aérobies.

## **EXIGENCES**

2. Pour être admissible au Certificat d'excellence en aptitude physique, le militaire doit accumuler, sur une période de deux ans, 2000 points pour sa participation à des activités aérobies. Avant de commencer le programme, le militaire doit s'inscrire auprès du personnel du conditionnement physique et des sports (CPS), ou à défaut de personnel de CPS, auprès d'un officier délégué par le commandant. À son inscription, le militaire obtiendra un carnet et des précisions nécessaires sur le programme. Lorsque le militaire accumule 2 000 points, il reçoit un certificat sur lequel est apposé le premier sceau.

3. Les points s'accumulent en fonction de la distance parcourue. Lorsque la distance ne peut être mesurée, on la remplace par les temps indiqués.

4. Il faut obtenir au moins un point au cours d'une même séance d'exercice pour que ce point puisse être inscrit officiellement.

5. On peut accumuler des points en participant à une seule activité ou à plusieurs des activités de la liste qui figure au paragraphe 12. On peut accumuler des points en participant à une seule activité ou à plusieurs des activités de la liste, des activités de conditionnement physique officielles et/ou des activités du programme de conditionnement physique obligatoire.

## **CERTIFICATS**

6. Le militaire atteint le premier niveau lorsqu'il a obtenu un parchemin auxquels on a apposé six sceaux. Cela signifie qu'il a accumulé 12 000 points à la suite d'activités physiques dont le parchemin présente :

- a. un sceau rouge, si le militaire a accumulé 2000 points;
- b. un sceau blanc, si le militaire a accumulé une deuxième tranche de 2000 points;

- c. un sceau bleu, si le militaire a accumulé une troisième tranche de 2 000 points;
- d. un sceau bronze, si le militaire a accumulé une quatrième tranche de 2 000 points;
- e. un sceau argent, si le militaire a accumulé une cinquième tranche de 2 000 points;
- f. un sceau or, si le militaire a accumulé une sixième tranche de 2 000 points.

7. Les militaires qui souhaitent poursuivre le défi peuvent entreprendre les six niveaux supplémentaires créés dans le cadre de ce programme. Le militaire qui termine les sept niveaux aura accumulé 84 000 points pour sa participation à des activités aérobies. Les certificats décernés aux niveaux II à VII sont les suivants :

- a. Niveau II - rouge, dont les sceaux varient du rouge à l'or;
- b. Niveau III - blanc, dont les sceaux varient du rouge à l'or;
- c. Niveau IV - bleu, dont les sceaux varient du rouge à l'or;
- d. Niveau V - bronze, dont les sceaux varient du rouge à l'or;
- e. Niveau VI - argent, dont les sceaux varient du rouge à l'or;
- f. Niveau VII - or, dont les sceaux varient du rouge à l'or.

8. Le formulaire qui figure à l'annexe A, qui peut être reproduit, sert à inscrire les activités.

9. En raison de la très grande diversité des activités, il ne faut pas s'attendre à une surveillance spéciale ni à une analyse précise de la performance de chacun des militaires. Le système est fondé sur la confiance et le militaire peut inscrire son propre pointage.

10. Le militaire affecté à une nouvelle unité est chargé d'y apporter tous ses dossiers.

11. Pour faire une demande de certificat, le militaire remplit l'annexe B, y joint une note de service et présente les documents au personnel du conditionnement physique et des sports des PSP qui les traitera.

- a. La demande doit comprendre les documents suivants :
  - a. Note de service rédigée par le militaire qui y inscrit son unité et l'adresse de retour.
  - b. Les activités physiques pratiquées par le militaire, autres que celles indiquées à l'annexe B.
  - c. Le document de l'annexe B, dûment rempli et signé par le militaire.

- b. Le personnel du conditionnement physique et des sports des PSP se charge des étapes suivantes :
- a. Examiner et signer l'annexe B;
  - b. Expédier les parchemins/sceaux ou les sceaux au militaire, ou si ce dernier le désire, au commandant qui les lui présentera officiellement.
  - c. Conserver une copie de la note de service dans les dossiers du conditionnement physique des PSP.

## **POINTS À ACCUMULER**

12. Les points sont accumulés en effectuant les activités suivantes :

<b>Activité</b>	<b>Norme de rendement</b>	<b>Valeur</b>
Natation	400 mètres	1 point
Jogging	1 kilomètre	1 point
Raquette	1,5 kilomètre	1 point
Ski de fond	1,5 kilomètre	1 point
Patinage (sur glace et sur roues alignées)	1,5 kilomètre	1 point
Marche	3 kilomètres	1 point
Danse aérobique	10 minutes	1 point
Cyclisme et ergocycle	3 kilomètres ou 7 minutes	1 point
Aviron (canoë-kayak)	500 mètres ou 7 minutes	1 point
Rameur	500 mètres ou 7 minutes	1 point
Exerciseur pour le ski de fond	1,5 kilomètre	1 point
Montée d'escalier	7 minutes	1 point
Saut à la corde	7 minutes	1 point
Arts martiaux	7 minutes	1 point



**Annexe B CERTIFICAT D'EXCELLENCE EN APTITUDE PHYSIQUE DES  
FORCES CANADIENNES**

**DEMANDE DE PARCHEMIN**

Je,

\_\_\_\_\_ NM          \_\_\_\_\_ Grade          \_\_\_\_\_ Nom et initiales          \_\_\_\_\_ Point

demande le parchemin suivant :

1 (    ) 2 (    ) 3 (    ) 4 (    ) 5 (    ) 6 (    ) 7 (    )

Et/ou les sceaux :

Rouge (    ) Blanc (    ) Bleu (    ) Bronze (    ) Argent (    ) Or (    )

J'atteste que durant la période du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_,  
(début) (fin)

j'ai accumulé les points nécessaires pour obtenir le parchemin en combinant les activités  
aérobiques énumérées ci-dessous :

<b>Activité</b>	<b>Norme de rendement</b>	<b>Valeur</b>
Natation	400 mètres	1 point
Jogging	1 kilomètre	1 point
Raquette	1,5 kilomètre	1 point
Ski de fond	1,5 kilomètre	1 point
Patinage (sur glace et sur roues alignées)	1,5 kilomètre	1 point
Marche	3 kilomètres	1 point
Danse aérobique	10 minutes	1 point
Cyclisme et ergocycle	3 kilomètres ou 7 minutes	1 point
Aviron (canoë-kayak)	500 mètres ou 7 minutes	1 point
Rameur	500 mètres ou 7 minutes	1 point
Exerciseur pour le ski de fond	1,5 kilomètre	1 point
Montée d'escalier	7 minutes	1 point
Saut à la corde	7 minutes	1 point
Arts martiaux	7 minutes	1 point

**Total des points** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Points          \_\_\_\_\_ Date          \_\_\_\_\_ Signature du militaire

\_\_\_\_\_ Base          \_\_\_\_\_ Date          \_\_\_\_\_ Personnel du CPS des PSP