



Programme de conditionnement physique du Groupe du VCEMD

1. Identification

- 1.1 Date de publication **2011-12-08**
- 1.2 Application Le présent document est une ordonnance qui s'applique aux membres des Forces canadiennes (FC) et une directive destinée aux employés du ministère de la Défense nationale (MDN) travaillant au sein du Groupe du Vice-chef d'état-major de la Défense (Gp VCEMD).
- 1.3 Document annulé S.O.
- 1.4 Autorité approbatrice La présente ordonnance est publiée avec l'autorisation du Chef d'état-major (CEM) VCEMD.
- 1.5 Bureau de première responsabilité (BPR) CEM VCEMD / SSG / [Svcs pers mil 5](#)
- 1.6 Table des matières
- [Orientation de la politique](#)
 - [Programme de conditionnement physique du Groupe du VCEMD](#)
 - [Résultats d'évaluation](#)
 - [Publication](#)
 - [Références](#)

2. Orientation de la politique

- 2.1 Contexte Les militaires doivent posséder la forme physique voulue pour fonctionner dans des environnements complexes et exigeants. Ils doivent être en mesure d'exécuter les tâches militaires générales, les activités communes de défense et de sécurité, en plus de répondre aux exigences de leurs fonctions militaires. Le programme de conditionnement physique du Gp VCEMD offre aux militaires la possibilité de participer aux activités physiques régulières et de demeurer physiquement aptes au service. Le programme fait partie intégrante de la production d'une force apte au déploiement.
- 2.2 Énoncé de politique Les membres du Gp VCEMD atteindront et maintiendront les normes de condition physique minimales énoncées dans la DOAD 5023-1, *Critères minimaux d'efficacité opérationnelle liés à l'universalité du service*. Les militaires qui ne satisfont plus à ces normes ou dont les résultats d'évaluation de la condition physique expirent seront assujettis à des mesures correctives. Les militaires doivent réussir le test du Programme EXPRES des FC et se soumettre de nouveau à cette évaluation avant que leurs résultats actuels n'expirent.

2.3 Lignes directrices Il incombe aux dirigeants du Gp VCEMD de privilégier la forme physique, de promouvoir des normes optimales en matière de santé et de condition physique chez tous les militaires et de favoriser le respect de celles-ci.

Le présent document doit être lu parallèlement aux autres références énoncées à la [section 6](#).

3. Programme de conditionnement physique du Gp VCEMD

3.1 Généralités

Le programme de conditionnement physique du Gp VCEMD comprend des évaluations de la condition physique et la prescription d'exercices pour chaque militaire dans le but de s'assurer que les normes de condition physique sont atteintes. Il incombe au personnel des programmes de soutien du personnel (PSP) d'évaluer la condition physique et d'offrir des programmes de formation, des programmes d'éducation et de sensibilisation, ainsi que des programmes correctifs au besoin.

Des [ordonnances](#) supplémentaires s'appliquent aux programmes de conditionnement OUTCAN et en région éloignée.

3.2 Programme EXPRES des FC

Le Programme EXPRES des FC est le principal programme d'évaluation et de prescription d'exercices pour le Gp VCEMD.

Les résultats de l'évaluation sont valides pour :

- 365 jours à compter de la date à laquelle la norme de condition physique minimale des FC est atteinte;
- 730 jours à compter de la date à laquelle la norme incitative est atteinte dans le cadre du Programme EXPRES.

3.3 NAPCFT

Les membres du Gp VCEMD sont autorisés à se conformer à la Norme d'aptitude physique du Commandement de la Force terrestre (NAPCFT) au lieu de l'évaluation du Programme EXPRES des FC, et ce, à des fins d'**emploi** seulement. Dans de tels cas, les conditions suivantes s'appliquent :

- Militaires tenus de satisfaire à cette norme en vue de leur déploiement au sein d'un commandement employant une force (commandement opérationnel).
- Membres d'une unité de l'Armée canadienne (p. ex., l'ensemble de la police militaire relève du Gp VCEMD, mais certains membres travaillent pour des unités de l'Armée canadienne).

Lorsque la NAPCFT est imposée, des arrangements sont pris concernant les armes, la tenue, l'équipement ainsi que les membres du personnel d'instruction et d'évaluation nécessaires. Les résultats sont valides pour 365 jours à compter de la date à laquelle la NAPCFT a été atteinte. Les résultats d'évaluation sont également valides pour les militaires récemment affectés au Gp VCEMD.

3.4 Prescription d'exercices en ligne

En plus de la prescription d'exercices effectuée dans le cadre de l'évaluation du Programme EXPRES des FC, les militaires ont également accès à un programme de conditionnement physique sur le site Web destiné aux [prescriptions d'exercices des FC](#). Cet outil interactif disponible dans l'intranet ou en ligne propose des exercices physiques aux militaires récemment évalués dans le cadre du Programme EXPRES des FC.

Ordonnance du Groupe du VCEMD 5023-1

Les militaires peuvent consulter les [coordonnateurs des PSP](#) pour de l'information sur des programmes de conditionnement physique particuliers, y compris ceux qui suivent :

- Formation préalable à la sélection;
- Programmes de conditionnement physique propres à chaque élément et groupe professionnel;
- Autres programmes de conditionnement physique.

3.5 Commandants/chaîne de commandement

Les commandants doivent contrôler la planification et la mise en œuvre des évaluations de la condition physique et de l'instruction du personnel sous leur autorité. De plus, ils doivent s'assurer que les militaires ont la possibilité de participer à des activités de conditionnement physique pendant leurs heures de travail lorsque les circonstances le permettent.

3.6 Énergiser les Forces

Adopter un mode de vie sain et actif constitue un moyen proactif de satisfaire à la norme de condition physique applicable; cette approche contribuera également à établir des conditions propices à la réussite des opérations. La campagne [Énergiser les Forces](#) vise à promouvoir la santé en tant que valeur fondamentale au sein des FC et à s'assurer que le milieu de travail favorise l'adoption d'un mode de vie sain. La campagne comprend quatre programmes de base :

- Prévention des blessures et vie active
- Mieux-être nutritionnel
- Sensibilisation aux dépendances et prévention
- Mieux-être social

Les militaires peuvent consulter le personnel de promotion de la santé de leur base de soutien afin d'obtenir du soutien et d'accéder à des programmes qui les aideront à adopter un mode de vie sain.

3.7 Site Web des programmes de santé et de conditionnement physique du Gp VCEMD

Nous encourageons tous les membres du Gp VCEMD à visiter régulièrement le site Web des programmes de santé et de conditionnement physique accessible aux adresses suivantes :

- Intranet : <http://vcds.mil.ca/sites/healthandfitness>;
- Internet : <http://www.vcds-vcemd.forces.gc.ca/sites/page-fra.asp?page=5516>.

3.8 Membres de la Force de réserve – Classe A ou B

Tous les membres de la Force de réserve employés par le Gp VCEMD doivent se conformer au programme de conditionnement physique du Gp VCEMD, et ce, de la même manière et selon les mêmes paramètres que les membres de la Force régulière.

Les membres de la Force de réserve employés en service de classe A au sein du Gp VCEMD doivent avoir la possibilité de participer à des activités de conditionnement physique pendant les jours de travail prévus lorsque le rythme des opérations le permet. Les militaires en service de classe A seront évalués pendant les jours de travail prévus.

3.9 Commandements d'armées

Les membres de la Force de réserve affectés à une unité au sein d'un commandement d'armée pourraient être tenus de satisfaire aux normes de condition physique de leur unité d'appartenance. Les membres de la Force de réserve ne doivent effectuer qu'une seule des deux évaluations.

3.10 Normes de rendement de l'Armée canadienne

Les militaires tenus de se conformer à la NAPCFT afin de répondre aux exigences d'une affectation, d'une promotion ou d'un cours doivent prendre les dispositions nécessaires pour satisfaire à cette norme de rendement **en plus** de se soumettre à l'évaluation du Programme EXPRES des FC. Les résultats obtenus dans le cadre d'une évaluation portant sur la NAPCFT en vue de répondre à des critères de rendement plutôt qu'à des exigences relatives à la condition physique ne doivent pas être entrés dans le Système de gestion des ressources humaines (SGRH).

4. Résultats d'évaluation

4.1 Volet condition physique du SGRH

Une fois l'évaluation terminée, les commandants s'assureront que les résultats de l'évaluation de la condition physique sont entrés dans le volet condition physique du SGRH. Les dirigeants de tous les niveaux doivent maintenir la capacité d'effectuer un suivi et un compte rendu exact de la condition physique des membres de leur organisation.

4.2 Expiration des résultats

Les commandants doivent s'assurer que tous les militaires sont évalués et être prêts à justifier l'absence de données dans le SGRH ou d'évaluation valide de la condition physique, et ce, pour tous les militaires concernés.

4.3 Rapport trimestriel

Les commandants présenteront chaque trimestre un rapport indiquant les résultats des évaluations. Les rapports doivent préciser si des mesures correctives ont été mises en place pour les militaires qui ont échoué à l'évaluation ou dont les résultats d'évaluation sont expirés. Les rapports doivent être transmis aux [Svcs pers mil 7](#).

4.4 Remise en condition physique

Si le commandant détermine qu'un militaire a échoué pour des raisons dépendantes de sa volonté, des mesures de correction seront mises en place; le militaire sera ainsi orienté vers une remise en condition physique, s'il y a lieu. Les militaires qui ont reçu l'ordre de se soumettre à une remise en condition physique doivent communiquer avec le personnel des PSP afin d'obtenir un programme de remise en condition physique réglementaire.

4.5 NAPCFT

Dans le cas où des militaires subissent l'évaluation portant sur la NAPCFT au lieu de l'évaluation du Programme EXPRES des FC et connaissent un échec, ceux-ci doivent être soumis à des mesures de correction si le commandant détermine que l'échec a été causé par des raisons dépendantes de leur volonté. Les militaires doivent être orientés vers le personnel des PSP afin d'obtenir un programme de remise en condition physique; de plus, ils doivent prendre rendez-vous pour subir l'évaluation du Programme EXPRES des FC dans les 90 jours suivant la date d'échec à l'évaluation portant sur la NAPCFT.

5. Publication

5.1 Fréquence de

Examen et mises à jour sur une base annuelle ou plus fréquemment, s'il y a lieu.

parution

5.2 Erreurs, omissions ou suggestions Les utilisateurs des ordonnances du Groupe du VCEMD sont invités à communiquer toute erreur, omission ou suggestion aux [Svcs pers mil 7](#).

6. Références

6.1 Références principales

- [DOAD 5019-4](#) Mesures correctives
- [DOAD 5023-0](#) Universalité du service
- [DOAD 5023-1](#) Critères minimaux d'efficacité opérationnelle liés à l'universalité du service
- [DOAD 5023-2](#) Programme de conditionnement physique
- [Memo du CEM VCEMD datée du 8 déc. 2011](#), Évaluation de la condition physique du Gp VCEMD

6.2 Références connexes

- [O du Gp du VCEMD 5023-2](#), Programme de conditionnement OUTCAN
- [O du Gp du VCEMD 5023-3](#), Lieux éloignés – Exemption
- [EXPRES FC : manuel d'instructions, 4^e édition \(2010\)](#)
- [Stratégie sur la santé et la condition physique au sein des FC](#), 1^{er} avril 2008
- [Guide de conditionnement physique de l'Armée de terre](#)

6.3 Formulaires

- [Évaluation du conditionnement Physique - retours trimestriels](#)