

Vice chef d'État-major de la Défense

Ordres du groupe VCEMD

VCEMD | Ordres de groupe VCEMD | 5023-2 Programme de conditionnement OUTCAN

5023-2 Programme de conditionnement OUTCAN

Identification

1.1 Date de publication	2011-12-08
1.2 Application	<p>Le présent document est une ordonnance qui s'applique aux membres des Forces canadiennes (FC) affectés à l'extérieur du Canada (OUTCAN) et soutenus par le Gp VCEMD. Les militaires qui sont déployés à l'extérieur du Canada dans le cadre d'opérations commandées ou contrôlées par un commandement opérationnel ne sont pas considérés comme des membres des FC affectés à l'extérieur du Canada.</p> <p>La présente ordonnance est 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 (Groupe du VCEMD).</p>
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
1.6 Contenu	<ul style="list-style-type: none"> • Définitions • Orientation de la politique • Programme de conditionnement OUTCAN • Résultats d'évaluation • Tableau des responsabilités • Publication • Références • Annexes • Formulaires

Définitions

2.1 Coordonnateurs des PSP	Situés à Ottawa et en Allemagne, les coordonnateurs des PSP sont responsables de la mise en œuvre des programmes d'éducation et de sensibilisation, ainsi que de coordonner la mise en œuvre des programmes d'évaluation et d'instruction relatifs à la condition physique.
2.2 Évaluateurs du	Employés des PSP qui se déplacent vers le site d'évaluation pour mener l'évaluation du

Programme EXPRES des FC	Programme EXPRES des FC.
2.3 Coordonnateurs du Programme EXPRES des FC	Membres des FC sur les lieux d'évaluation qui assurent la liaison auprès des coordonnateurs des PSP en vue d'élaborer des calendriers d'évaluation et de coordonner les besoins logistiques aux fins du Programme EXPRES des FC. Les instructions relatives à la coordination de l'évaluation du Programme EXPRES des FC sur les lieux d'évaluation sont contenues dans l' annexe A au présent document.
2.4 Militaires	Membres des FC affectés à l'extérieur du Canada qui sont soit sous le commandement du Gp VCEMD, soit sous la responsabilité d'un N1, et dont l'administration du personnel, y compris le soutien lié aux PSP, est assurée par l'unité du Gp VCEMD, comme le coordonnateur OUTCAN de la Section du service militaire à l'étranger (SSME), l'Unité de soutien des Forces canadiennes Europe (USFC[E]) ou l'Unité de soutien des Forces canadiennes Colorado Springs (USFC[CS]). Les instructions relatives à l'évaluation du Programme EXPRES des FC se trouvent à l' annexe B au présent document.

Orientation de la politique

3.1 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.
3.2 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.
3.3 Exigences	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 8 .

Programme de conditionnement OUTCAN

4.1 Programme EXPRES des FC	Le Programme EXPRES des FC est le principal outil d'évaluation et de prescription d'exercices pour le personnel affecté à l'extérieur du Canada. Ce programme comprend quatre composantes : évaluation de la santé, évaluation de la condition physique, prescription d'exercices et participation aux exercices. Les militaires qui se conforment aux normes de condition physique minimales répondent aux exigences pour le service militaire général. La prescription d'exercices offre au militaire la possibilité de suivre un programme de conditionnement physique régulier. Le Programme EXPRES des FC est administré et géré par le personnel des programmes de soutien du personnel (PSP) et les coordonnateurs du Programme EXPRES des FC.
4.2 NAPCFT	La Norme d'aptitude physique du Commandement de la Force terrestre (NAPCFT) est applicable aux militaires, peu importe où ils sont affectés par leur commandement d'appartenance, à l'appui d'un emploi avec l'Armée canadienne ou dans le cadre d'une opération de déploiement avec l'utilisateur d'une force.
4.3 Exigence professionnelle justifiée (EPJ)	Les militaires qui participent à un échange avec des organisations militaires étrangères, comme les forces armées des États-Unis, doivent continuer de satisfaire aux normes de condition physique minimales, qui répondent en retour aux besoins liés à une EPJ juridiquement défendable. La création et la mise en œuvre de toute norme de condition physique à titre de condition de service sont strictement régies par la Charte des droits de la personne. Seules les normes ayant été évaluées par le Directeur général – Personnel et

	<p>les Services de soutien à la famille, comme l'évaluation du Programme EXPRES des FC, s'appliqueront à titre de normes de condition physique juridiquement défendables. Aucune évaluation de la condition physique à l'étranger n'est considérée ou attestée comme une évaluation juridiquement défendable.</p> <p>Les militaires qui doivent se soumettre à une évaluation de la condition physique à l'étranger dans le cadre de leurs fonctions n'obtiendront pas d'exemption et seront tenus de s'assurer que leurs résultats d'évaluation du Programme EXPRES des FC demeurent valides.</p>
4.4 Prescription d'exercices en ligne	<p>Dans le cadre du Programme EXPRES des FC, les coordonnateurs des PSP prescrivent des exercices aux militaires en fonction de leurs résultats d'évaluation. Les militaires ont également accès à un programme de conditionnement physique sur le site Web destiné aux prescriptions d'exercices des FC (www.CFEXPRES.ca). Ce programme en ligne est un outil interactif qui propose des exercices physiques aux militaires récemment évalués dans le cadre du Programme EXPRES des FC.</p>
4.5 Accès aux installations de conditionnement physique	<p>Les Directives sur le service militaire à l'étranger, chapitre 10, section 19, énoncent les indemnités et bénéfices concernant l'accès aux installations de conditionnement physique.</p>

Résultats d'évaluation

5.1 Volet condition physique du SGRH - VAEPP	<p>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 Système de gestion des ressources humaines (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.</p>
5.2 Expiration des résultats	<p>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.</p> <p>Les résultats de l'évaluation du Programme EXPRES des FC sont valides pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Les résultats à l'égard de la NAPCFT sont valides pour 365 jours à compter de la date à laquelle celle-ci a été atteinte.</p>
5.3 Rapport trimestriel	<p>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.</p>
5.4 Remise en condition physique	<p>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.</p>
5.5 NAPCFT	<p>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.</p>

Tableau des responsabilités

Le	est chargé...
commandant	<ul style="list-style-type: none"> • d'administrer les programmes de conditionnement physique; • de veiller à ce que les militaires soient évalués en fonction de la norme de condition physique applicable et à ce que les résultats soient consignés dans le volet condition physique du SGRH; • d'aiguiller le militaire vers un fournisseur de soins de santé des FC pour subir une évaluation de la santé parce qu'il ne parvient pas à satisfaire à la norme de condition physique applicable; • d'informer les membres des FC des conséquences administratives auxquelles ils s'exposent s'ils sont incapables d'atteindre et de maintenir les normes d'aptitudes physiques minimales (NAPM); • d'appliquer des mesures administratives, s'il y a lieu; • d'ordonner la participation à un programme de remise en forme physique, s'il y a lieu; • d'informer le Directeur général – Carrières militaires (DGCM), les Chefs d'état-major des armées ou le personnel équivalent de la nécessité de procéder à un EA, s'il y a lieu.
Gestionnaire du programme de conditionnement physique du Gp VCEMD	d'assurer la gestion globale du programme de conditionnement physique OUTCAN à partir du QGDN.
Coordonnateur du programme de conditionnement OUTCAN du Gp VCEMD	d'administrer et d'appliquer le programme de conditionnement physique à partir du QGDN, et ce, pour l'ensemble du personnel affecté à l'extérieur du Canada, à l'exception des militaires qui font partie de l'Unité de soutien des Forces canadiennes Europe (USFC[E]).
Gestionnaire des PSP de l'USFC(E)	<p>d'administrer et d'appliquer le programme de conditionnement physique pour le personnel affecté en Europe ou sous le contrôle administratif de l'USFC(E), à partir de Geilenkirchen, en Allemagne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Directeur du conditionnement physique, des sports et de l'exercice physique : +49 (0)2451 717 201 • Spécialiste de l'exercice physique : +49 (0)2451 717 205
Évaluateur du Programme EXPRES des FC	<ul style="list-style-type: none"> • de mener l'évaluation du Programme EXPRES des FC sur le lieu d'évaluation.
Coordonnateur du Programme EXPRES des FC	<ul style="list-style-type: none"> • Voir l'annexe A, Instructions relatives au Programme EXPRES des FC – Coordonnateurs
Militaire	<ul style="list-style-type: none"> • de maintenir les normes de condition physique minimales, comme elles sont énoncées dans la DOAD 5023-1. • de s'assurer que ses résultats d'évaluation sont toujours valides. Tous les membres du personnel affectés à l'extérieur du Canada doivent connaître la période de validité des résultats de l'évaluation du Programme EXPRES des FC et se soumettre de nouveau à celle-ci avant que leurs résultats n'expirent. • Voir l'annexe B, Instructions relatives au Programme EXPRES des FC – Militaires
Svc pers mil	de compiler les données trimestrielles et de maintenir des statistiques sur les échecs et les résultats d'évaluation parvenus à expiration.

Publication

7.1 Fréquence de parution	Examen et mises à jour sur une base annuelle ou plus fréquemment, s'il y a lieu.
7.2 Erreurs, omissions ou suggestions	Les utilisateurs des ordonnances du Groupe du VCEMD sont invités à communiquer toute erreur, omission ou suggestion aux Svc pers mil .

Références

8.1 Références principales	<ul style="list-style-type: none"> • O du Gp du VCEMD 5023-1, Programme de conditionnement physique du Groupe du VCEMD • O du Gp du VCEMD 5023-3, Lieux éloignés – Exemption • Memo du CEM VCEMD datée du 8 déc. 2011 – Évaluation de la condition physique du Gp VCEMD • DOAD 5023-1, Critères minimaux d'efficacité opérationnelle liés à l'universalité du service
8.2 Références connexes	<ul style="list-style-type: none"> • EXPRES FC : manuel d'instructions, 4^e édition (2010) • Directives sur le service militaire à l'étranger, chapitre 10, section 19
8.3 Annexes	<ul style="list-style-type: none"> • Annexe A, Instructions relatives au Programme EXPRES des FC – Coordonnateurs • Annexe B, Instructions relatives au Programme EXPRES des FC – Militaires
8.4 Formulaires	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluation du conditionnement Physique - retours trimestriels

Annexes

Annexe A

CF EXPRES Instructions – Coordinators

1.1 Responsabilités	<p>Les coordonnateurs EXPRES des FC doivent s'acquitter des tâches suivantes :</p> <p>Avant l'évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mi-janvier : Assurer la liaison avec les coordonnateurs des PSP pour élaborer le calendrier d'évaluation annuelle, y compris le nombre de séances d'évaluation nécessaires au cours de l'année, l'information sur les points de contact et les dates. • 30 jours avant la séance d'évaluation : Assurer la liaison avec les coordonnateurs des PSP pour confirmer le nombre de militaires évalués et le calendrier d'évaluation quotidienne; • 30 jours avant l'évaluation : Informer les coordonnateurs des PSP du nombre de militaires qui nécessitent le test de la montée des marches). Reconfirmer le nombre de militaires évalués si celui-ci a changé; • Assurer la coordination et l'organisation relatives à l'obtention des installations et de l'équipement de conditionnement physique adéquats; • Assister les évaluateurs du Programme EXPRES des FC en ce qui a trait aux exigences administratives et logistiques à l'échelle locale avant et pendant la séance d'évaluation; • Dans le cas où les militaires doivent se rendre sur le lieu d'évaluation, orienter ces derniers vers le médecin militaire local si des problèmes médicaux ou d'autres motifs les empêchent de participer à une évaluation ou à un programme de conditionnement physique; • Assurer la liaison avec les militaires de leur région géographique (ou de l'extérieur) pour leur fournir de l'information sur les lieux d'évaluation, les dates et le calendrier d'évaluation du Programme EXPRES des FC. Il est à noter que le militaire a la responsabilité de communiquer avec le coordonnateur du Programme EXPRES des FC. • Construire un escalier ergométrique conformément aux lignes directrices énoncées dans le Manuel d'instructions du Programme EXPRES des FC, 4^e édition (2010), s'il y a lieu; • Distribuer l'annexe B : Instructions relatives au Programme EXPRES des FC – Militaires, y compris les directives préalables à l'évaluation;
---------------------	--

	<p>Après l'évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informer les coordonnateurs des PSP dans le cas où des programmes de remise en condition physique sont nécessaires; • Distribuer le formulaire DND 279 du Programme EXPRES des FC dûment rempli. Pour les militaires affectés aux États-Unis ou à l'étranger, à l'exception de l'Europe : une copie désignée « Protégé C » doit être numérisée et expédiée au moyen de l'infrastructure à clés publiques ou par la poste au Coordonnateur du programme de conditionnement OUTCAN du Gp VCEMD à des fins de suivi.
1.2 Frais de déplacement	<ul style="list-style-type: none"> • Les militaires qui doivent se déplacer pour se rendre sur les lieux d'évaluation sont tenus de suivre les Instructions des Forces canadiennes sur les voyages en service temporaire et d'utiliser les moyens de transport les plus économiques pour se rendre à destination. Le N1 applicable fournira le code financier pour le voyage. • Les évaluateurs du Programme EXPRES des FC peuvent obtenir un code financier auprès des coordonnateurs des PSP pour les coûts liés au service temporaire.

Élaboration du calendrier et préparation en vue de l'évaluation

2.1 Calendrier d'évaluation annuelle – 1 ^{er} février	<p>Les coordonnateurs des PSP assureront la liaison avec les coordonnateurs du Programme EXPRES des FC à l'échelle locale dans le but de diffuser le calendrier d'évaluation annuelle énonçant les lieux et les dates auxquels se tiendront les évaluations de la condition physique au cours de l'année financière. La liste des militaires qui seront évalués durant la séance doit être transmise aux coordonnateurs des PSP de façon à pouvoir déterminer le nombre d'évaluateurs du Programme EXPRES des FC.</p>
2.2 Calendrier des séances d'évaluation	<p>Le coordonnateur du Programme EXPRES des FC confirmera le calendrier et le nombre de militaires à évaluer 30 jours avant la date d'évaluation prévue.</p> <p>Les évaluations individuelles ne constituent pas une pratique efficace. Un évaluateur du Programme EXPRES des FC peut évaluer trois militaires par heure; deux évaluateurs peuvent évaluer huit militaires par heure. Le coordonnateur du Programme EXPRES des FC doit établir le calendrier des évaluations en conséquence et prévoir une période de 30 minutes entre les séances d'évaluation pour permettre de composer avec des circonstances imprévues, comme les délais nécessaires pour se conformer aux conditions préalables au test (pression sanguine, rencontre avec le médecin militaire) et l'administration.</p> <p>Les coordonnateurs du Programme EXPRES des FC fourniront l'information et le soutien administratif nécessaires aux militaires qui ne se trouvent pas dans leur région d'évaluation et qui souhaitent participer à un test prévu.</p>
2.3 Considérations d'ordre médical	<p>En présence de tout problème médical, les coordonnateurs du Programme EXPRES des FC orienteront les militaires vers une autorité médicale compétente afin qu'ils soient examinés. Les préoccupations médicales comprennent, sans s'y limiter, une pression sanguine élevée, une fréquence cardiaque élevée ou une blessure musculo-squelettique.</p>
2.4 Test de la montée des marches	<p>Dans certaines circonstances, le Physitest aérobic canadien modifié (test de la montée des marches) peut être exécuté au lieu de la course-navette de 20 mètres. Les militaires qui nécessitent le test de la montée des marches doivent soumettre une demande par l'intermédiaire des autorités médicales pertinentes. La demande doit préciser les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dernier formulaire DND 279 dûment rempli; • Dernier formulaire DND 279 incomplet ou médical; • Formulaire DND 582 (le formulaire CF 2018 est également accepté).
2.5 Escalier ergométrique	<p>Les unités peuvent construire un escalier ergométrique à leurs bases respectives en respectant les dimensions énoncées dans le Manuel d'instructions du Programme EXPRES des FC, 4^e édition (2010). L'unité est responsable de l'entreposage de l'escalier</p>

ergométrique. Les évaluateurs du Programme EXPRES des FC doivent prévoir une séance d'évaluation distincte pour les militaires qui obtiennent une exemption du médecin militaire. Les coordonnateurs du Programme EXPRES des FC qui souhaitent que l'escalier ergométrique soit expédié doivent communiquer avec le coordonnateur des PSP applicable longtemps à l'avance.

Annexe B

Instructions relatives au Programme EXPRES des FC – Militaires

1.1 Coordination	Les militaires doivent communiquer avec leur <u>coordonnateur du Programme EXPRES des FC</u> afin de prendre rendez-vous pour leur évaluation annuelle de la condition physique. Les militaires affectés à l'extérieur de la région d'évaluation doivent communiquer avec le coordonnateur du Programme EXPRES des FC 60 jours avant la date prévue de leur test, et ce, afin de s'assurer que rien ne les empêchera de subir leur évaluation.
1.2 Calendrier d'évaluation	La responsabilité de consulter le <u>calendrier d'évaluation</u> et de s'assurer de la validité des dates et des lieux qui y figurent incombe aux militaires. Le calendrier est mis à jour de façon régulière sur le site Web des programmes de santé et de conditionnement physique du Gp VCEMD (<u>intranet/Internet</u>). Les militaires affectés dans une région où il n'est pas possible d'effectuer l'évaluation sont priés d'entrer en contact avec leur coordonnateur de leur <u>région d'évaluation</u> .
1.3 Expiration des résultats	Il appartient aux militaires de maintenir à jour les données relatives à leur condition physique. On considérera qu'un militaire dont les résultats ne sont plus valides a failli à sa responsabilité et des mesures correctives pourraient lui être imposées.
1.4 Militaires de passage dans une région d'évaluation	Les militaires en service temporaire ou en congé qui se rendent dans une région d'évaluation peuvent y prendre rendez-vous pour une évaluation de la condition physique. Ils doivent toutefois consulter avant leur départ le coordonnateur du Programme EXPRES des FC et le coordonnateur des PSP.
1.5 Coûts liés au service temporaire	Les militaires doivent soumettre leurs réclamations pour les déplacements liés à l'évaluation du Programme EXPRES des FC à la salle des rapports de leur unité de soutien. Il revient au commandement de niveau 1 responsable des militaires devant subir leurs évaluations de la condition physique d'approuver les dépenses relatives à ces activités et d'en assumer les coûts. Les organisations de soutien du Gp VCEMD peuvent venir en aide aux commandements de niveau 1 responsables en exécutant certaines tâches administratives.
1.6 Instructions préalables à l'évaluation	Les militaires doivent respecter le protocole suivant avant de subir leur test : <ul style="list-style-type: none"> • Ne faire aucun exercice pendant une période de 24 heures avant l'évaluation; • Ne consommer aucune boisson alcoolisée pendant une période d'au moins 24 heures avant l'évaluation; • S'abstenir de manger, fumer et boire du thé ou du café pendant une période d'au moins 2 heures avant l'évaluation; • Porter des vêtements de conditionnement physique appropriés, y compris un t-shirt et des culottes courtes/pantalon de sport; • Porter des souliers de course, d'entraînement ou de sport pour terrain dur.

Considérations d'ordre médical

2.1 Examen préliminaire	Les militaires devant se déplacer pour subir leur test doivent communiquer avec le coordonnateur du Programme EXPRES des FC 60 jours avant la date prévue de leur évaluation afin de s'assurer de passer l'examen préliminaire. Cette mesure a pour but d'éviter aux militaires de parcourir d'importantes distances et d'engager inutilement des frais dans l'éventualité où ces derniers ne rempliraient pas les critères de l'examen préliminaire ou se trouveraient dans l'impossibilité de subir leur évaluation pour des raisons d'ordre médical.
2.2 Note médicale	Les individus qui ont des antécédents de fréquence cardiaque élevée au repos ou d'hypertension artérielle, ou qui présentent des symptômes susceptibles d'avoir un effet sur leur capacité à effectuer le test devraient consulter le médecin militaire/médecin-chef de la base avant leur test afin d'obtenir une note médicale. Il est important que le médecin

	<p>militaire ou l'adjoint au médecin inscrive sur la note les dates et la durée de chaque diagnostic médical/prescription, et ce, dans le but de permettre aux évaluateurs du Programme EXPRES des FC de planifier adéquatement les évaluations et programmes à venir.</p>
2.3 Médicaments	<p>Le Directeur général – Service de santé a établi une liste des médicaments susceptibles d'avoir une influence sur le test, laquelle peut être consultée dès maintenant dans le Manuel d'instructions du Programme EXPRES des FC, 4^e édition (2010). Les militaires consommant des médicaments pour différentes raisons devraient consulter l'autorité médicale locale avant toute évaluation.</p>
2.4 Point de contact pour les soins médicaux	<p>La responsabilité générale des soins de santé des employés de l'ambassade/attachés militaires et des militaires affectés en Europe incombe au médecin-chef de la RCN à Ottawa. Les soins sont toutefois dispensés aux militaires sur place.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le Méd C B des Services de santé des FC à Ottawa, qu'on peut joindre au 613-945-1505, est responsable de coordonner les soins de santé des employés de l'ambassade/attachés militaires. • Le Méd C B de l'Unité de soutien des Forces canadiennes Europe à Niederheid, qu'on peut joindre au +49 (0) 2451-717301, est responsable des soins de santé prodigués sur place dans la région de Geilenkirchen. • Le Méd C B de Casteau, qu'on peut joindre au +32 (0)6544 5959, est responsable du Grand Quartier général des Puissances alliées en Europe/Belgique. <p>Les militaires affectés aux États-Unis reçoivent normalement leurs soins de santé sur les bases militaires ou dans les points de services médicaux civils en fonction du lieu d'affectation. La responsabilité générale des soins de santé des militaires aux États-Unis incombe au conseiller médical de l'État-major de liaison des Forces canadiennes à Washington (ELFC[W]), qu'on peut joindre au (202) 682-7772.</p>
2.5 Questionnaire d'évaluation de la santé	<p>Le questionnaire d'évaluation de la santé est un outil qui permet de déterminer les contraintes à l'emploi pour raisons médicales (CERM) chez les militaires pour qui l'évaluation de la condition physique et l'activité physique seraient contre-indiquées. Les deux questions sont :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Est-ce qu'un problème médical ou des restrictions médicales vous empêchent de participer à une évaluation de la condition physique maximale ou à un programme de conditionnement physique progressif? 2. Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous devriez consulter un médecin avant de participer à l'évaluation de la condition physique ou d'entreprendre un programme de conditionnement physique? <p>Les militaires doivent répondre à ces questions 60 jours avant de se rendre à un centre d'évaluation. Les militaires qui répondent « OUI » à l'une ou l'autre de ces questions sont tenus de consulter un médecin militaire ou un autre médecin avant de se présenter à un centre d'évaluation. Veuillez vous adresser au coordonnateur du Programme EXPRES des FC ou au coordonnateur des PSP si vous avez des questions ou des préoccupations à l'égard du questionnaire d'évaluation de la santé.</p>

Protocoles d'évaluation de remplacement et modifiés

3.1 Protocole d'exercices d'aérobie de remplacement (pour le PACm seulement)	<p>Il est possible pour certains militaires d'effectuer la course-navette de 20 mètres en raison de problèmes orthopédiques ou physiologiques. Ces militaires doivent présenter une demande au médecin militaire ou du médecin-chef de leur base pour effectuer le PACm (test de la montée des marches) et utiliser cette méthode de remplacement de façon permanente. Le PACm ne sera offert qu'aux individus qui détiennent un formulaire d'examen médical (DND 582) ou tout autre document médical dans lequel apparaissent les commentaires du médecin militaire ou du médecin-chef de la base soutenant la pertinence du protocole de remplacement. Les exigences et les procédures à cet égard sont énoncées dans le Manuel d'instructions du Programme EXPRES des FC. Les militaires doivent présenter leurs documents médicaux à l'évaluateur du Programme EXPRES des FC avant le</p>
--	---

	test.
3.2 Protocoles modifiés	<p>Dans des circonstances rares ou exceptionnelles, il est possible que des militaires qui sont incapables de suivre le protocole normal ou d'effectuer une ou plusieurs des composantes prévues dans le cadre de l'évaluation du Programme EXPRES des FC demandent la permission de suivre un protocole modifié. Les militaires sont tenus de soumettre leur demande par l'intermédiaire de leur chaîne de commandement au comité consultatif sur la modification des protocoles de la DCP DGSSPF afin que leur cas soit étudié.</p> <p>Le commandant du militaire doit étudier la demande et soumettre ses commentaires avant que les documents ne soient envoyés au Quartier général du Directeur général – Services de soutien au personnel et aux familles (QG DGSSPF). Les documents doivent être envoyés au DGSSPF/Directeur du conditionnement physique (DCP) des programmes de soutien au personnel, à l'attention du gestionnaire national du conditionnement physique, selon la procédure établie pour les documents désignés « Protégé B ». Les exigences et procédures à cet égard sont énoncées dans le Manuel.</p>

Formulaires

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

Dernière modification : 2013-07-02