

Descriptions générales pour l'évaluation de la condition physique au moyen de tâches militaires communes (ECPTMC)

Se mettre à couvert

Généralité : on a conçu la tâche « Se mettre à couvert » pour simuler une situation mettant en cause des armes légères. Au cours de cette simulation, le militaire doit se déplacer rapidement entre des abris pour se mettre à couvert.

Description de la tâche : muni d'un fusil C7 en caoutchouc, le participant court sur une distance de 10 m, s'arrête et pose un genou au sol pendant 7 s, puis court à nouveau sur une distance de 50 m. Le participant se couche alors au sol pour ramper à plat ventre (léopard) sous 7 haies sur un tapis de 10 m de long. Lorsque le participant a complètement franchi la dernière haie en rampant, il se relève et court sur une distance de 30 m.

Norme minimale : la tâche doit être accomplie en 68 secondes ou moins.

Extraire une victime d'un véhicule

Généralité : on a conçu la tâche « Extraire une victime d'un véhicule » pour simuler l'extraction et l'évacuation d'un militaire blessé à partir du siège du passager d'une camionnette de style Ford Ranger au cours d'une opération internationale humanitaire.

Description de la tâche : le participant agrippe le mannequin de 86 kg et le retire par force de traction d'un banc d'une hauteur de 76 cm (simulation de la hauteur d'un siège avant de camionnette d'un quart de tonne). Lorsque le mannequin n'est plus sur le banc, le militaire le transporte par force de traction sur une distance de 5 m. À la ligne de 5 m, un évaluateur enlève les membres inférieurs du mannequin (simulation de l'arrivée d'un deuxième sauveteur pour aider à transporter la victime). Le participant transporte le mannequin de 52 kg sur la même distance de 5 m et le dépose sur le banc (simulation du soulevé et du chargement de la victime dans la caisse du véhicule).

Norme minimale : le temps n'est pas un facteur pour cette tâche. On évalue la performance par une réussite ou un échec.

Piocher et creuser

Généralité : on a conçu cette tâche pour représenter la construction rudimentaire d'installations sanitaires au cours des premières étapes d'une mission internationale humanitaire. Cette tâche comporte deux parties : piocher puis creuser.

Description de la tâche :

Piocher :

Le participant chevauche le simulateur de mouvement d'une pioche et déplace le montant lesté par mouvements de va-et-vient d'une masse, comme pour piocher. Lorsque le montant s'est déplacé d'environ 1 m, le participant pivote, chevauche le simulateur et refait le même mouvement pour déplacer le montant dans le sens inverse. Le participant doit faire une pause d'une minute après 30 secondes de « travail ». Le participant doit déplacer le montant sur une distance totale 4 m en suivant le rapport de 30 sec de travail à 60 secondes de repos.

Une pause de 2 minutes pour se reposer et s'hydrater est accordée après la première étape de la tâche et avant de commencer la deuxième étape, soit creuser.

Creuser :

Le participant déplace 180 kg de gravier à partir d'une boîte pleine à une boîte vide. Le participant doit faire une pause d'une minute après 30 secondes de « travail ». Le participant doit déplacer tout le gravier de la boîte pleine à la boîte vide en suivant le rapport de 30 secondes de travail à 60 secondes de repos.

Norme minimale : 18 minutes à piocher, 18 minutes à creuser.

Transporter une civière

Généralité : on a conçu cette tâche pour simuler le transport à deux d'une civière portant un blessé civil vers un véhicule d'évacuation, puis du chargement à quatre de la civière dans la caisse du véhicule.

Description de la tâche : le participant soulève une barre de 43 kg et la transporte sur une distance de 25 m. Il la dépose au sol, fait une pause de 15 sec, puis pivote pour faire face à la ligne de départ/d'arrivée. Le participant soulève la barre et la transporte à nouveau sur une distance de 25 m pour la déposer au sol à la ligne de départ/d'arrivée. Le participant soulève la barre EZ curl à deux mains (21,5 kg) pour la déposer sur une plateforme à une hauteur de 91,5 cm.

Norme minimale : le temps n'est pas un facteur pour cette tâche, toutefois, le participant doit compléter la tâche sans s'arrêter ni déposer la charge (barre ou barre EZ curl), sauf là où indiqué pour la période de repos.

Ériger une fortification en sacs de sable

Généralité : cette tâche simule le déchargement et le transfert de sacs de sable à partir d'une palette lors d'une mission humanitaire (inondation) ou défensive (fortification).

Description de la tâche : les participants soulèvent soixante sacs de sable de 20 kg d'une palette et les déposent sur une plateforme de 91,5 cm de haut.

Norme minimale : déplacer soixante sacs de sable de 20 kg en 15 min ou moins.

Transporter des piquets et du fil de fer

Généralité : cette tâche simule la responsabilité d'un membre d'une équipe lors de la construction d'une clôture à l'aide de piquets et de fil de fer.

Description de la tâche : le participant fera 23 déplacements en transportant des objets variés d'un point de départ à diverses destinations le long d'une ligne de 35 m. La charge à transporter et la distance à franchir varient entre 5,4 kg dans chaque main à 15,5 kg d'une seule main.

Pour cette tâche, la séquence alterne entre un déplacement avec charge et un déplacement à vide pour simuler devoir soulever du matériel puis le déposer, et revenir au point de départ pour soulever une nouvelle charge et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le matériel soit transporté sur le lieu de travail.

Le plus long déplacement est de 70,8 m, et la distance totale parcourue pour cette tâche est d'environ 1,3 km.

Norme minimale : 17:30 min ou moins.