



Conditionnement physique et sports / Fitness and sports

Base Valcartier / Valcartier Base
Bâtiment 516, Building 516, C.P. 1000, Succ Forces
Courcellette (Québec) G0A 4Z0

Note de service

5595-1 (Coord CP)

19 sept 19

Cmdt (par l'intermédiaire de l'O Sports)

CAMP DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE COLLECTIF TECH SAR

1. La section du conditionnement physique des PSP offre aux militaires de la Base de soutien Valcartier, ou rattachés à celle-ci, un camp de conditionnement physique préparatoire à la sélection des techniciens en recherche et sauvetage. Ce camp se déroulera du 4 novembre au 13 décembre 2019 et du 6 au 17 janvier 2020.
2. Vous trouverez à l'annexe A la candidature d'un (des) membre(s) de votre unité. Je vous saurais gré de remplir le formulaire et de le retourner au Centre des sports au plus tard le 30 octobre à l'attention de Mme Nadine Gosselin, par courriel Nadine.Gosselin@forces.gc.ca, par courrier (bât. 516), ou par télécopieur au 418-844-6020.
3. Les instructions de ralliement qui contiennent de plus amples renseignements se retrouvent à l'annexe B.
4. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec la coordonnatrice du conditionnement physique, madame Nadine Gosselin, au poste 6534. Votre coopération est grandement appréciée.

Le Gestionnaire du conditionnement physique et sports,

Simon Gasse
418-844-5000 ext 5223
simon.gasse2@forces.gc.ca

Info

Cmdt unité (par l'intermédiaire de l'O Sports)
G3/Entr ind

Exécution

MCPS

Annexes

Annexe A : Demande de participation





Conditionnement physique et sports / Fitness and sports
Base Valcartier / Valcartier Base
Bâtiment 516, Building 516, C.P. 1000, Succ Forces
Courcelette (Québec) G0A 4Z0

Annexe B : Instruction de ralliement





PROTÉGÉ A (Une fois rempli)

Annexe A

5595-1

19 sept 19

DEMANDE DE PARTICIPATION

CAMP DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE COLLECTIF TECH SAR

1. J'autorise le(s) militaire(s) mentionné(s) ci-dessous à participer au camp de conditionnement physique collectif préparatoire à la sélection des techniciens de recherche et sauvetage qui aura lieu du 4 novembre au 13 décembre 2019 et du 6 au 17 janvier 2020.

2. Je confirme que le(s) militaire(s) mentionné(s) ci-dessous répondent aux critères suivants :

- a. Être dans le processus de sélection et avoir complété avec succès l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection des Tech SAR;
- b. Posséder une évaluation FORCE valide;
- c. Ne présenter aucune restriction d'ordre médical; et,
- d. Ne pas être en congé.

N.M.	GRADE	NOM/INIT	UNITÉ	CIE/ ESC	OUI	NON

2. Commentaires du commandant (s'il y a lieu) :

Commandant de l'unité

Date

PROTÉGÉ A (Une fois rempli)





Annexe B

5595-1

19 sept 19

INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT

CAMP DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE COLLECTIF TECH SAR

Réfs. : A. Programme d'entraînement en vue de l'évaluation de la condition physique pour la sélection des aspirants Techniciens en Recherche et Sauvetage (Tech SAR)

B. Canforgen 077/19

GÉNÉRALITÉS

1. Des niveaux extrêmement élevés de condition physique et de motivation personnelle sont des facteurs indispensables à la réussite de la phase d'évaluation des Tech SAR. Les exigences physiques auxquelles seront soumis les candidats correspondent aux exigences réelles auxquelles ils devront faire face au cours de leur formation et dans l'exercice de leurs fonctions.

2. En plus de respecter les principales lignes directrices citées à la référence, ce camp de conditionnement physique hautement spécialisé couvre l'aspect physique, la prévention des blessures, la nutrition sportive ainsi que diverses notions théoriques et pratiques relatives à l'entraînement qui seront utiles pour toute la carrière du militaire. Ce camp représente une opportunité unique d'échange de connaissances et d'expériences entre les militaires et les professionnels du PSP.

ADMISSIBILITÉ ET INSCRIPTION

3. Pour être admissibles à participer au camp de conditionnement physique Tech SAR, les militaires doivent répondre aux critères suivants :

- a. Être dans le processus de sélection et avoir complété avec succès l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection Tech SAR;
- b. Posséder une évaluation FORCE valide;
- c. Ne présenter aucune restriction d'ordre médical;
- d. Ne pas être en congé; et,
- e. Obtenir l'approbation du commandant d'unité ou de son représentant via le formulaire de demande de participation inclus à l'annexe A.

PROGRAMME

4. Le camp de conditionnement physique collectif Tech SAR se déroulera ainsi :

- a. Dates et heures:
 - (1) Du 4 novembre au 13 décembre 2019;





Conditionnement physique et sports / Fitness and sports

Base Valcartier / Valcartier Base

Bâtiment 516, Building 516, C.P. 1000, Succ Forces

Courcellette (Québec) G0A 4Z0

Annexe B

5595-1

19 sept 19

- (2) Du 6 au 17 janvier 2020;
 - (3) 0900-1100, du lundi au vendredi;
 - (4) 1330-1530, du lundi au jeudi; et,
 - (5) Rencontre initiale : Tous les participants doivent se présenter à la salle 182 du Centre des sports lundi le 4 novembre à 0900. Cette rencontre permettra de présenter les objectifs du programme, le calendrier d'entraînement ainsi que les divers règlements.
- b. Lieux :
- (1) Principal : Centre des sports, Centre Castor; et,
 - (2) Alternatif : Centre Myriam Bédard, Extérieur de la base.
- c. Tenue vestimentaire. En tout temps, les participants devront apporter les équipements suivants :
- (1) Tenue sportive pour l'intérieur et l'extérieur;
 - (2) Raquettes;
 - (3) Maillot de bain et lunette de piscine;
 - (4) Uniforme et attirail de combat; et,
 - (5) Collations et rafraîchissements.
- d. Entraînement préalable. Les aspirants Tech SAR sont encouragés à débiter leur préparation physique le plus tôt possible. À cet effet, les militaires peuvent :
- (1) Consulter un des moniteurs de conditionnement physique en charge du camp pour un programme d'entraînement personnalisé :
 - (a) M. Joanie Bouchard, au 418-844-5000, poste 6501; ou,
 - (b) M. Thomas Giguère, au 418-844-5000, poste 6501.
 - (2) Se procurer le manuel cité en référence :
https://www.cfmws.com/fr/AboutUs/PSP/DFIT/Fitness/Documents/Sar%20tech_Training_F.pdf

