



**Conditionnement physique et sports /
Fitness and sports**

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

Note de service

5595-1 (Coord CP)

06 mai 19

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

CAMP DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE COLLECTIF FOI 2

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 phase III du processus de sélection de la FOI 2. Ce camp se déroulera du 12 août au 27 septembre 2019.
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 2 août 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

1/2





Une division des SBMFC
A division of CFMWS

Conditionnement physique et sports / Fitness and sports

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

Exécution

MCPS

Annexes

Annexe A : Demande de participation

Annexe B : Instructions de ralliement

2/2





**Conditionnement physique et sports /
Fitness and sports**

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

PROTÉGÉ A (Une fois rempli)

Annexe A
5595-1
06 mai 19

**DEMANDE DE PARTICIPATION
CAMP DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE COLLECTIF FOI 2**

1. J'autorise le(s) militaire(s) mentionné(s) ci-dessous à participer au camp de conditionnement physique collectif préparatoire à la phase III du processus de sélection de la FOI 2 qui aura lieu aux dates suivantes :

- a. Phase intensive : 12 août au 27 septembre 2019; et,
- b. Phase de maintien : jusqu'à la phase d'évaluation, si celle-ci est plus tardive à l'automne.

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

- a. Être dans le processus de sélection pour la phase III et avoir complété avec succès l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection de la FOI 2);
- 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 | Phase intensive | | Phase de maintien | |
|------|-------|----------|-------|-------------|-----------------|-----|-------------------|-----|
| | | | | | OUI | NON | OUI | NON |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

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

Commandant de l'unité

Date

PROTÉGÉ A (Une fois rempli)





Conditionnement physique et sports / Fitness and sports

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

Annexe B
5595-1
06 mai 19

INSTRUCTIONS DE RALLIEMENT

CAMP DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE COLLECTIF FOI 2

Réfs : A. CFIS - Programme de conditionnement physique de présélection

B. CANFORGEN 037/19

GÉNÉRALITÉS

1. Les aspirants à la FOI 2 doivent être en excellente condition physique et faire preuve d'une détermination hors du commun pour répondre aux exigences physiques des Forces spéciales. La section du conditionnement physique des PSP offre aux militaires de la Base Valcartier un programme d'entraînement spécifique intensif préparatoire aux exigences physiques de la phase III du processus de sélection de la FOI 2.
2. En plus de respecter les principales lignes directrices citées à la référence A, 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.
3. Les statistiques des dernières sélections démontrent un taux de réussite (des aspirants en provenance de la Base Valcartier) à la sélection nettement supérieur à la moyenne nationale.

ADMISSIBILITÉ ET INSCRIPTION

4. Pour être admissibles à participer au camp de conditionnement physique FOI 2, les militaires doivent répondre aux critères suivants :
 - a. Être dans le processus de sélection pour la phase III et avoir complété avec succès l'évaluation de la condition physique en vue de la sélection de la FOI 2;
 - b. Posséder une évaluation FORCE valide;
 - c. Ne présenter aucune restriction d'ordre médical;





Conditionnement physique et sports / Fitness and sports

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

Annexe B
5595-1
06 mai 19

- 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

- 5. Le camp de conditionnement physique collectif FOI 2 se déroulera ainsi :
 - a. Dates et heures:
 - (1) Rencontre initiale : Tous les participants doivent se présenter à la salle de cours 182 du Centre des sports, lundi le 12 août à 0900, en tenue de PT. Cette rencontre permettra de présenter les objectifs du programme, le calendrier d'entraînement ainsi que les divers règlements.
 - (2) Phase intensive :
 - (a) Du 12 août au 27 septembre 2019;
 - (a) 0900-1100 et 1400-1530, du lundi au jeudi; et,
 - (b) 0900-1200 le vendredi.
 - a. N.B. Du 9 au 13 septembre, les participants devront s'entraîner sans la présence et supervision d'un moniteur de conditionnement physique et sports des PSP, en raison de la compétition annuelle du Parcours de Franchissement d'Obstacles (PFO) qui se tiendra les 11 et 12 septembre.
 - (3) Phase de maintien (Pour les candidats qui feront leur sélection plus tardivement au cours de l'année, le maintien des acquis est crucial) :
 - (a) Du 30 septembre à la date de sélection;
 - (b) Du lundi au jeudi; et,
 - (c) De 1330-1530.





Conditionnement physique et sports / Fitness and sports

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

Annexe B
5595-1
06 mai 2019

- b. Lieux :
- (2) Principal : Centre des sports de la Base Valcartier; et,
 - (2) Alternatifs : Piscine extérieure, Centre Castor, Parcours de franchissement d'obstacles et sites d'entraînement à l'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;
 - (3) Maillot de bain et lunette de piscine;
 - (3) Uniforme et attirail de combat; et,
 - (4) Collations et rafraîchissements.
- d. Entraînement préalable. Les aspirants à la FOI 2 sont encouragés à débiter leur préparation physique le plus tôt possible. À cet effet, les militaires peuvent générer un programme d'entraînement spécifique aux CFIS sur www.cphysd.ca et/ou un programme d'entraînement personnalisé auprès des moniteurs de conditionnement physique et sports en charge du camp :
- (1) M. Mathieu Paquet, au 418-844-5000, poste 6535; ou,
 - (2) Mme Pascale Dechamplain, au 418-844-5000, poste 4451.

