Évaluation de Condition physique de l’entraînement de base (ECPEB)

L’évaluation de condition physique de l’entraînement de base (ECPEB) devra être réussi au cours de la **première semaine** de votre entraînement militaire de base (EMB). Si vous ne parvenez pas à atteindre la zone verte (et/ou un maximum d'un élément dans la zone jaune), vous serez transféré au peloton de réintégration de la formation pour un entraînement physique supplémentaire et votre graduation de l’entraînement militaire de base sera retardée.

Qu'est-ce que l’Évaluation de Condition Physique de l’entraînement de base?

Compte tenu de la charge de travail élevée de l’entraînement militaire de base, de la longue distance de marche quotidienne et du temps prolongé passé en position debout, l’ECPEB permet d'évaluer l'état de préparation du candidat à l’entraînement militaire de base et le risque de blessures musculosquelettiques. L’ECPEB cible les types de mouvements, les systèmes énergétiques et les groupes musculaires nécessaires pour répondre aux exigences physiques de l’EMB. Il s'agit de tâches que tous les nouveaux candidats devront effectuer, quels que soient leur âge, leur sexe, leur grade ou leur profession.

Test de marche : L'objectif de l'épreuve de marche est d'évaluer la capacité à marcher pendant 22 minutes avec un fusil d'exercice en caoutchouc (3,4 kg), en chaussures de sport et en tenue d'entraînement physique, sur une surface intérieure plane, uniforme et nivelée. Cette épreuve vise également à évaluer l'endurance physique, la capacité de transport de charge ainsi que l'aptitude à maintenir une cadence de marche prescrite au sein d'un petit groupe, L'objectif de performance de la zone verte est de parcourir ≥2000 m en 22 minutes.

Course précipitée sur 20 m (CP20m): Le but de la CP20m est d'évaluer la capacité du candidat à se déplacer rapidement sur de courtes distances tout en changeant de position tous les 10 m. Cette tâche est directement liée à l'évaluation des six tâches militaires communes d'évaluation de la condition physique (CMTFE). L'objectif de performance de la zone verte est de réaliser l'épreuve en ≤ 45,9 secondes. Une description détaillée de l'exécution de la composante est disponible ici.

Traction de sacs de sable: Le but de la traction de sac de sable est d'évaluer la capacité d'un candidat à tirer une charge de façon continue sur une distance de 20 m. Cette tâche est liée aux six (6) tâches du CMTFE. L'objectif de performance de la zone verte est de réaliser l'épreuve en ≤ 34,9 secondes. Une description détaillée de l'exécution du composant est disponible ici.

Basic Training Fitness Test (BTFT)

The Basic Training Fitness Test (BTFT) will need to be succeeded in **week 1** of your basic military training (BMT). Failure to meet the Green Zone (and/or maximum of 1 component in the Yellow Zone) will result in a transfer to the Training Reintegration Platoon for Supplementary Physical Training and a delay of graduation on your BMT.

What is the Basic Training Fitness Test?

Given the high workload of BMT, the long daily walking distance as well as the prolonged time spent in the standing position, the BTFT assesses the candidate's readiness towards BMT and evaluates their risk for musculoskeletal injuries. The BTFT targets the types of movement, energy systems and muscle groups required for the physical demands of the BMT. These include tasks that all new candidates will have to perform, irrespective of age, gender, rank, or profession.

Walking Test: The aim of the Walking Test component is to assess the ability to walk for 22 minutes with a practice rubber rifle (3.4 kg) in sports shoes and PT clothes on a flat, even, indoor surface. It also aims to assess physical endurance, load-carriage capability, and the ability to maintain a prescribed marching pace as part of a small group. The Green zone performance objective is to complete ≥2000 m in 22 minutes.

20mRushes (20mR): The aim of the 20mR is to assess the candidate's ability to move quickly over short distances while changing position every 10 m. This task is directly linked to the assessment of the six Common Military Tasks Fitness Evaluation (CMTFE). The Green zone performance objective is to complete the event in ≤ 45.9 sec. A detailed description of the execution of the component is available here.

Sandbag Drag (SBD): The aim of the SBD is to assess a candidate's ability to pull a load continuously over a distance of 20 m. This task is linked to the six (6) tasks of the CMTFE. The Green zone performance objective is to complete the event in ≤ 34.9 sec. A detailed description of the execution of the component is available here.

ÉCOLE DE LEADERSHIP ET DE RECRUES DES FORCES CANADIENNES / CANADIAN FORCES LEADERSHIP AND RECRUIT SCHOOL

ÉVALUATION DE CONDITION PHYSIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT DE BASE (ECPEB)

BASIC TRAINING FITNESS TEST (BTFT)

	TEST DE MARCHE WALKING TEST	COURSE PRÉCIPITÉE SUR 20 MÈTRES 20-METRE RUSHES	TRACTION DE SACS DE SABLE SANDBAG DRAG
ZONE VERTE GREEN ZONE	≥ 2000 m	≤ 45,9s	≤ 34,9s
ZONE JAUNE YELLOW ZONE	1800 - 1999 m	46 - 51s	≥ 35s
ZONE ROUGE RED ZONE	≤ 1799 m	≥ 51,1s	INCOMPLET INCOMPLETE

LOYAUTÉ LOYALTY · INTÉGRITÉ INTEGRITY · COURAGE · EXCELLENCE · INCLUSION · RESPONSABILITÉ ACCOUNTABILITY