



Aperçu et instructions du journal de remise en forme du certificat TNT **Processus de recrutement de la GRC**

Tous les services de police sont profondément intéressés et déterminés à cultiver une culture de travail qui soutient la santé physique de leurs agents. Afin d'atteindre l'objectif d'offrir des services de police proactifs et novateurs d'une manière qui favorise des collectivités plus sécurisées, nous devons nous assurer que nos agents sont en bonne santé et résilients.

Ceux qui souhaitent travailler dans un service de police de la province de l'Ontario doivent être pleinement conscients de l'importance de la santé physique. Il existe un lien direct entre la santé d'un policier et sa capacité à assurer la sécurité des gens et à exercer efficacement le rôle de policier pendant toute la durée de sa carrière. En gros, si vous prenez soin de vous, vous serez mieux placé pour prendre soin des autres.

Le but de cette activité du journal de condition physique est de fournir aux services de police un aperçu de l'importance que vous accordez à votre santé physique.

Le journal de condition physique doit être rempli quotidiennement pendant environ deux semaines. Même si vous ne courez pas ou ne vous entraînez pas chaque jour, vous devez remplir les sections « Gestion du stress » et « Sommeil ». Vous devez joindre les journaux remplis à votre dossier de demande au service de police (en suivant également toutes les instructions qu'ils fournissent).

Ce message est une gracieuseté de la Police provinciale de l'Ontario



Instructions pour le journal de condition physique

Vous devez remplir les **deux copies** du journal de condition physique. Il est détaillé. Assurez-vous donc de ne pas omettre les informations qu'il vous invite à fournir. Choisissez une date de début de votre choix. Les journaux de condition physique et les journaux quotidiens de condition physique peuvent être remplis en ligne ou écrits au stylo ou au crayon. Une fois que vous avez rempli votre journal de condition physique et votre journal quotidien de condition physique, veuillez vous assurer que vous connaissez les instructions de votre service de police avant de le soumettre avec votre dossier de demande.

Instructions pour le journal quotidien de condition physique

Pour chaque jour que **vous courez ou que vous faites de la musculation**, vous devez remplir un journal quotidien de condition physique. Dans ce journal quotidien de condition physique, vous devez remplir la section correspondant au jour du journal de condition physique (par exemple : si vous avez couru le jour 3, vous devez compléter la section « Course à pied » du parcours de condition physique pour l'aligner avec le jour 3 de votre journal).

Les jours où vous n'avez pas couru ni fait de musculation (c.-à-d. Gestion du stress, autres activités), vous n'êtes pas obligé de remplir un journal quotidien de condition physique.

Veuillez aller sur TNTCertificate.ca et sélectionner l'onglet « Forms » (formulaires) au bas de la page pour voir des exemples.



Guide du journal TNT Fitness À l'appui du processus de recrutement de la GRC

Ceci est un guide pour vous aider à développer votre journal de condition physique dans le cadre de votre certificat TNT. Vous devez remplir ce journal de condition physique et le fournir au service de police auquel vous avez l'intention de postuler.

Ce journal de condition physique a pour but de donner à votre service de police un aperçu de votre engagement envers le conditionnement physique. Les lignes suivantes vous indiquent une procédure à suivre pas-à-pas pour vous aider à compléter votre journal en sachant bien ce qui est requis.

Course à pied

Durée : Combien de temps avez-vous couru (deux exemples : *j'ai couru 15 minutes à la vitesse 5. J'ai marché 45 minutes à un rythme lent*) ?

Distance : une estimation approximative de la distance parcourue (un exemple : 500 mètres).

Intérieur ou extérieur : veuillez **cocher** la case pour indiquer si votre course a été effectuée à l'extérieur ou à l'intérieur.

Lieu : quel était le lieu (deux exemples : *je me suis promené dans mon quartier. J'ai couru sur mon tapis roulant.*) ?

Journal quotidien de condition physique : veuillez indiquer la vitesse, la dynamique et le cas échéant des pauses utilisées (un exemple: *j'ai utilisé un poids de cheville de 3 lb autour de chaque jambe en montée pendant 10 minutes*).

Musculation

Durée : Combien de temps avez-vous passé à la musculation ce jour-là (un exemple : *je me suis entraîné pendant 1 heure.*) ?

Lieu : Dans quel endroit avez-vous fait votre entraînement de musculation (deux exemples : *je me suis entraîné à la maison. Je suis allé à mon gymnase local.*) ?

Haut du corps ou bas du corps : veuillez **cocher** la partie de votre corps sur laquelle vous avez travaillé (exemples : *haut du corps : épaules, dos, poitrine, bras, épaules, abdos.*) (*bas du corps : cuisses, fessiers, mollets, ischio-jambiers.*)

Description : Quel genre de musculation avez-vous fait (un exemple : *entraînement complet de la poitrine.*) ?

Journal quotidien de condition physique : veuillez décrire tous les exercices effectués. (un exemple : *presse pectorale avec haltères avec des poids de 20 lb, 3 séries à 12 répétitions ; 20 pompes avec une bande de résistance légère.*)

Autres activités

Sport / Activité : remplissez cette section si vous avez fait une activité physique en dehors de votre routine quotidienne. Cela n'inclut pas la marche au travail ou le passage d'une classe à une autre. Avez-vous marché dans votre quartier après le travail ou après l'école ? Avez-vous joué au basket ou au football pendant votre pause (un exemple : *je suis allé me promener en rentrant chez moi*) ?

Durée : Combien de temps a duré votre activité (un exemple : *j'ai joué au basket pendant 20 minutes pendant ma pause.*) ?

Lieu : Où avez-vous participé à cette activité (deux exemples : *j'ai joué au basketball dans une école primaire après des heures dans ma rue. Je me suis promené dans mon quartier.*) ?

Aucun journal quotidien de condition physique requis

La gestion du stress

Méthode : Avez-vous participé à une activité pour atténuer le stress ou les sentiments de colère ou de frustration (trois exemples : *je suis allé à un cours de yoga. J'ai fait de la méditation quand je suis rentré à la maison. J'ai parlé avec mes amis de mes sentiments.*) ?

Durée : Combien de temps avez-vous consacré à la gestion du stress (un exemple : *j'ai assisté à un cours de yoga de 30 minutes.*) ?

Aucun journal quotidien de condition physique requis

La course à pied et la musculation pourraient être considérés comme une méthode de gestion du stress ; cependant, nous aimerions connaître toutes les méthodes que vous utilisez au-delà des activités.

Sommeil

Heures : Vous avez dormi combien d'heures la nuit passée (un exemple : *j'ai dormi de 7 à 8 heures sans me réveiller*) ?