



Journal de condition physique

Processus de certification de TNT pour les candidats de l'Ontario

Ce journal de condition physique fait partie de votre dossier de candidature avec la GRC.

Pour plus d'informations sur les journaux de conditionnement physique ou pour consulter le guide, veuillez consulter tntcertificate.ca

Nom du candidat :				Date du : Date au :	
Jour 1	Course	Musculation	Autres activités	Gestion du stress	Sommeil
	Durée :	Durée :	Sport / Activité :	Méthode :	Heures :
	Distance :	Emplacement :	Durée :	Durée :	
	Intérieur <input type="checkbox"/>	Haut du corps <input type="checkbox"/>	Emplacement :		
	Extérieur <input type="checkbox"/>	Bas du corps <input type="checkbox"/>			
Emplacement :	Description :				
Jour 2	Course	Musculation	Autres activités	Gestion du stress	Sommeil
	Durée :	Durée :	Sport / Activité :	Méthode :	Heures :
	Distance :	Emplacement :	Durée :	Durée :	
	Intérieur <input type="checkbox"/>	Haut du corps <input type="checkbox"/>	Emplacement :		
	Extérieur <input type="checkbox"/>	Bas du corps <input type="checkbox"/>			
Emplacement :	Description :				
Jour 3	Course	Musculation	Autres activités	Gestion du stress	Sommeil
	Durée :	Durée :	Sport / Activité :	Méthode :	Heures :
	Distance :	Emplacement :	Durée :	Durée :	
	Intérieur <input type="checkbox"/>	Haut du corps <input type="checkbox"/>	Emplacement :		
	Extérieur <input type="checkbox"/>	Bas du corps <input type="checkbox"/>			
Emplacement :	Description :				
Jour 4	Course	Musculation	Autres activités	Gestion du stress	Sommeil
	Durée :	Durée :	Sport / Activité :	Méthode :	Heures :
	Distance :	Emplacement :	Durée :	Durée :	
	Intérieur <input type="checkbox"/>	Haut du corps <input type="checkbox"/>	Emplacement :		
	Extérieur <input type="checkbox"/>	Bas du corps <input type="checkbox"/>			
Emplacement :	Description :				
Jour 5	Course	Musculation	Autres activités	Gestion du stress	Sommeil
	Durée :	Durée :	Sport / Activité :	Méthode :	Heures :
	Distance :	Emplacement :	Durée :	Durée :	
	Intérieur <input type="checkbox"/>	Haut du corps <input type="checkbox"/>	Emplacement :		
	Extérieur <input type="checkbox"/>	Bas du corps <input type="checkbox"/>			
Emplacement :	Description :				
Jour 6	Course	Musculation	Autres activités	Gestion du stress	Sommeil
	Durée :	Durée :	Sport / Activité :	Méthode :	Heures :
	Distance :	Emplacement :	Durée :	Durée :	
	Intérieur <input type="checkbox"/>	Haut du corps <input type="checkbox"/>	Emplacement :		
	Extérieur <input type="checkbox"/>	Bas du corps <input type="checkbox"/>			
Emplacement :	Description :				
Jour 7	Course	Musculation	Autres activités	Gestion du stress	Sommeil
	Durée :	Durée :	Sport / Activité :	Méthode :	Heures :
	Distance :	Emplacement :	Durée :	Durée :	
	Intérieur <input type="checkbox"/>	Haut du corps <input type="checkbox"/>	Emplacement :		
	Extérieur <input type="checkbox"/>	Bas du corps <input type="checkbox"/>			
Emplacement :	Description :				

Veuillez tenir compte de votre état de santé et de forme physique actuel et consulter votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement physique. Dans le cadre du processus de certification de TNT, vous devez effectuer au moins 2 semaines de journaux de condition physique.

En signant ci-dessous, vous reconnaissez que ni la GRC, ni TNT ne sont pas légalement responsables si vous vous blessez en remplissant ce journal de condition physique. Même si vous ne courez pas ou ne faites pas de musculation chaque jour, vous devriez compléter les sections « Gestion du stress » et « Sommeil ».

Les renseignements personnels contenus dans ce formulaire sont recueillis conformément à l'article 38 (2) de la Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée (LAIPVP) dans le seul but de déterminer l'aptitude du demandeur à être embauché par la GRC. Les questions concernant la collecte de ces renseignements peuvent être adressées aux administrateurs de certificats de TNT qui se trouvent sur le site TNTCertificate.ca.

En signant ci-dessous, je certifie par la présente que les informations ci-dessus contenues dans ce journal de condition physique sont une représentation fidèle de mon niveau d'activité actuel. Je comprends que toute fausse déclaration de ma forme physique et de mon niveau d'activité pourrait entraîner ma disqualification du processus de recrutement

Signature : x

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



Semaine 2 Journal de condition physique

Candidate Name :				Date du : Date au :	
Jour 8	Course	Musculation	Autres activités	Gestion du stress	Sommeil
	Durée :	Durée :	Sport / Activité :	Méthode :	Heures :
	Distance :	Emplacement :	Durée :		
	Intérieur <input type="checkbox"/>	Haut du corps <input type="checkbox"/>	Emplacement :		
	Extérieur <input type="checkbox"/>	Bas du corps <input type="checkbox"/>			
Emplacement :	Description :		Durée :		
Jour 9	Course	Musculation	Autres activités	Gestion du stress	Sommeil
	Durée :	Durée :	Sport / Activité :	Méthode :	Heures :
	Distance :	Emplacement :	Durée :		
	Intérieur <input type="checkbox"/>	Haut du corps <input type="checkbox"/>	Emplacement :		
	Extérieur <input type="checkbox"/>	Bas du corps <input type="checkbox"/>			
Emplacement :	Description :		Durée :		
Jour 10	Course	Musculation	Autres activités	Gestion du stress	Sommeil
	Durée :	Durée :	Sport / Activité :	Méthode :	Heures :
	Distance :	Emplacement :	Durée :		
	Intérieur <input type="checkbox"/>	Haut du corps <input type="checkbox"/>	Emplacement :		
	Extérieur <input type="checkbox"/>	Bas du corps <input type="checkbox"/>			
Emplacement :	Description :		Durée :		
Jour 11	Course	Musculation	Autres activités	Gestion du stress	Sommeil
	Durée :	Durée :	Sport / Activité :	Méthode :	Heures :
	Distance :	Emplacement :	Durée :		
	Intérieur <input type="checkbox"/>	Haut du corps <input type="checkbox"/>	Emplacement :		
	Extérieur <input type="checkbox"/>	Bas du corps <input type="checkbox"/>			
Emplacement :	Description :		Durée :		
Jour 12	Course	Musculation	Autres activités	Gestion du stress	Sommeil
	Durée :	Durée :	Sport / Activité :	Méthode :	Heures :
	Distance :	Emplacement :	Durée :		
	Intérieur <input type="checkbox"/>	Haut du corps <input type="checkbox"/>	Emplacement :		
	Extérieur <input type="checkbox"/>	Bas du corps <input type="checkbox"/>			
Emplacement :	Description :		Durée :		
Jour 13	Course	Musculation	Autres activités	Gestion du stress	Sommeil
	Durée :	Durée :	Sport / Activité :	Méthode :	Heures :
	Distance :	Emplacement :	Durée :		
	Intérieur <input type="checkbox"/>	Haut du corps <input type="checkbox"/>	Emplacement :		
	Extérieur <input type="checkbox"/>	Bas du corps <input type="checkbox"/>			
Emplacement :	Description :		Durée :		
Jour 14	Course	Musculation	Autres activités	Gestion du stress	Sommeil
	Durée :	Durée :	Sport / Activité :	Méthode :	Heures :
	Distance :	Emplacement :	Durée :		
	Intérieur <input type="checkbox"/>	Haut du corps <input type="checkbox"/>	Emplacement :		
	Extérieur <input type="checkbox"/>	Bas du corps <input type="checkbox"/>			
Emplacement :	Description :		Durée :		

En signant ci-dessous, je certifie par la présente que les informations ci-dessus contenues dans ce journal de condition physique sont une représentation fidèle de mon niveau d'activité actuel. Je comprends que toute fausse déclaration de ma forme physique et de mon niveau d'activité pourrait entraîner ma disqualification du processus de recrutement

Signature : x