



Équipe CIOR Canada Team

Formulaire d'inscription



Remplir en caractères d'imprimerie à l'encre noire.

1. Informations personnelles

Nom :		Prénom :	
Sexe : <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F		Âge :	Date de naissance :
Adresse :		Téléphone :	
Ville :		Autre téléphone :	
Province :		Télécopieur :	
Code postal :		Courriel :	

2. Informations militaires

Grade :		NM :	
Unité :			
Téléphone de l'unité :		Télécopieur de l'unité :	
Courriel de l'unité :			
Date d'enrôlement :		Date de la dernière promotion :	

3. Expérience de compétition avec la CIOR

Niveau

Novice

Participation au camp national de la CIOR
En quelle année? _____

Expérimenté
Années d'expérience _____

Catégorie Internationale
En quelle année? _____

4. Expérience de compétition sportive et/ou athlétique et/ou militaire

Sport / activité	Compétition
	⇒
	⇒
	⇒

5. Renseignements sur votre programme d'entraînement actuel

Débuté le : _____

Nombre de séances par semaine : _____ Durée (min) : _____

Sport / activité <i>(course, ski de fond, ergocycle, appareils, haltères, etc...)</i>	Intensité <i>(distance, durée, FC, séries, répétitions, charge, nombre)</i>
Aérobie :	⇒
Musculaire :	⇒
Natation :	⇒
Tir au pistolet, fusil :	⇒
Autre :	⇒
Autre :	⇒
Autre :	⇒
Autre :	⇒

6. Normes physiques de la CIOR

Le candidat doit se faire évaluer selon ces normes par un éducateur physique, de sa base de soutien ou d'une institution reconnue, qui confirmera que le candidat rencontre ces normes.

Épreuves	Normes		Résultat	Notes
	Homme	Femme		
800m	02:30	03:00		
Course 8 Km	34 min	38 min		
Nage 50m	35 sec	40 sec		
Push-up en 2 min	50	40		
Red-assis en 2 min	80	65		
Chin-up	9	4		

Évaluateur : _____, Tél. : (____) _____

Poste : _____

7. Approbation du commandant de l'unité

Date :

Signature :

Grade :

Nom :

Prénom :