

# In the heat of the action!

By Pascale Lalonde

The Scott Firefit Championships have been described as the toughest two minutes in the sport.

During the 2010 national competition, held September 2–5 in Brampton, Ont., two firefighters from CFB Petawawa proved equally tough. The national champions in the women's NxG2 relay, Denise Townshend and Sara Lafrenière, finished first with a time of 2:40:01.

It took CFB Valcartier's Simon Robichaud less than two minutes—just 1:20:98, in fact—to perform the greatest feat of his career. Among the 238 firefighters

who competed, Mr. Robichaud completed the course two seconds faster than he did in the qualifying race and four seconds faster than his time last year, which put him in 5th place in the individual event.

"I set myself the goal of placing in the top 10, so a 5th-place finish among these high-calibre competitors is perfect!" said Mr. Robichaud, who has been participating in the competition for five years.

Less than two minutes was also enough for Mr. Robichaud and teammate Jason Elder to place 4th in the two-person relay race (NxG2). Corporal Adam Findley and Cpl David Manuel finished 6th of 17 teams in the men's category. The CF firefighters' team came in 10th of 24 teams, and 4th of 30 in the team relay.

"It is best to arrive well-prepared for the final, because the level of competition is very high," Mr. Robichaud said. "The participants train intensely, which leads to better times every year. Ten years ago, the time to beat was two minutes, while today it's barely one minute 16 seconds."

The course demands that competitors first climb a six-storey tower carrying a hose. At the top, they must

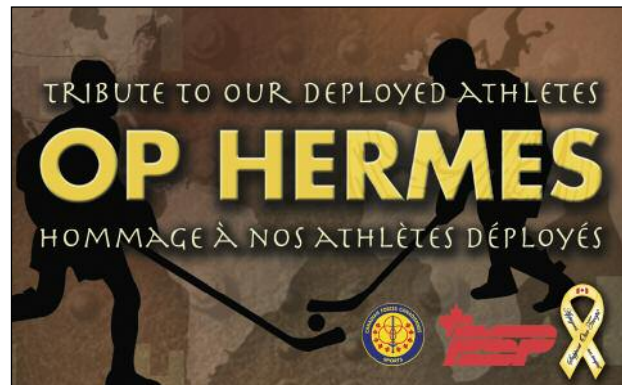
pull up a second hose using a rope, climb back down and carry out a forcible entry simulation using a hammer. Next, they run a distance of 42.6 m around fire hydrants, carry a hose, and use it to shoot water at a target. The final task is dragging a mannequin to the finish line.

While the competition is fierce, there is a spirit of camaraderie among the competitors. "Everyone encourages each other," said Mr. Robichaud. "The participants don't hesitate to share tricks and advice."

Firefighters must run the course in full firefighting gear. What makes the competition really difficult, according to Mr. Robichaud, is wearing the breathing apparatus during certain tasks, to say nothing of the gloves, which hinder the ability to grip.

After five years of participation, Mr. Robichaud plans to train even more intensively to beat his personal best and finish the course in under 1:20:00 next year. "Obviously, I'm aiming for the podium," he said. "No one enters a competition without hoping to win gold some day!"

To learn more about the Scott Firefit Championships, visit [www.firefit.com](http://www.firefit.com).



## Sports Awards Ceremony

The 22nd Annual CF Sports Awards ceremony, to be held November 6 at the National Gallery of Canada in Ottawa, will honour CF teams, athletes, coaches and officials, and pay tribute to CF Sports Hall of Fame inductees.

This year's theme, "Tribute to Our Deployed Athletes – Op HERMES\*", focuses on the dedication and achievements of our CF athletes while deployed in various operations around the world. Having to balance the numerous aspects of their work, the realities of the operational setting, and the stress of being away from home and family, can be daunting tasks for CF personnel. The benefits of sport and fitness contribute to the operational readiness and effectiveness of CF personnel.

Visit [www.cfsportsawardsceremony.ca](http://www.cfsportsawardsceremony.ca).

\*Op HERMES is a CFPFSS op, not DND/CF.

## La Cérémonie du mérite sportif

La 22<sup>e</sup> Cérémonie du mérite sportif des FC, qui aura lieu le 6 novembre 2010 au Musée des beaux-arts du Canada, à Ottawa, honorerá les équipes, les athlètes, les entraîneurs et les officiels des FC et rendra hommage aux personnes intronisées au Temple de la renommée des sports des FC.

Le thème de cette année, « Hommage à nos athlètes déployés – Op HERMES\* », met l'accent sur le dévouement et les réalisations des athlètes des FC participant à des opérations d'un bout à l'autre du monde. Il n'est pas facile pour les militaires de concilier les nombreux aspects de leur travail, les réalités du milieu opérationnel et le stress causé par la distance qui les sépare de leur maison et de leur famille. Les bienfaits des sports et du conditionnement physique contribuent à l'état de préparation et à l'efficacité opérationnelles du personnel des FC.

Visitez le [www.ceremoniemeritesportif.ca](http://www.ceremoniemeritesportif.ca).

\* L'op HERMES relève des SSPFFC et non du MDN et des FC.

Par Pascale Lalonde

Les deux minutes les plus ardues dans le domaine du sport. C'est ainsi qu'on qualifie les Scott Firefit Championships.

À la compétition nationale de 2010, tenue du 2 au 5 septembre à Brampton, en Ontario, deux pompières de la BFC Petawawa se sont montrées à la hauteur du défi. Terminant le relais NxG2 en 2:40:01, Denise Townshend et Sara Lafrenière ont remporté la première place dans la catégorie tandem pour les femmes.

Il a fallu moins de deux minutes, soit 1:20:98, pour que Simon Robichaud, de la BFC Valcartier, réalise, lui, le plus grand exploit de sa carrière lors de la compétition nationale, au cours de laquelle 238 pompiers se sont affrontés. M. Robichaud a terminé l'épreuve deux secondes plus tôt que lors des qualifications, et quatre secondes plus tôt que l'an dernier, ce qui lui a valu la 5<sup>e</sup> place à l'épreuve individuelle.

« Je m'étais fixé comme objectif de me classer parmi les dix meilleurs, alors une 5<sup>e</sup> place parmi ces participants de haut calibre me convient parfaitement! » précise M. Robichaud, qui participe depuis cinq ans à la compétition.

Moins de deux minutes ont également suffi pour que Simon et son coéquipier Jason Elder se taillent une 4<sup>e</sup> place à l'épreuve en tandem (NxG2). Quant à eux, les Caporaux David Manuel et Adam Findley ont terminé en 6<sup>e</sup> place parmi 17 équipes dans la même catégorie. Somme toute, l'équipe de pompiers des FC s'est classée en 10<sup>e</sup> place parmi 24 équipes et en 4<sup>e</sup> place parmi plus de 30 équipes à l'épreuve de relais.

« Il vaut mieux arriver bien préparé à cette grande finale, parce que le calibre y est très élevé », précise M. Robichaud. « Les participants s'entraînent intensément,

ce qui donne lieu à de meilleurs temps d'année en année. Il y a dix ans, le temps à battre était de deux minutes, alors qu'aujourd'hui, on parle d'à peine une minute et seize secondes. »

Le parcours que doivent franchir les compétiteurs comprend en premier lieu une tour de six étages à gravir en transportant un tuyau. Du haut de la tour, les pompiers doivent tirer une corde attachée à un autre tuyau, redescendre et ensuite effectuer une entrée forcée à l'aide d'une masse. Ensuite, ils parcourent une distance délimitée par des bornes d'incendie, transportent un tuyau et s'en servent pour lancer de l'eau sur une cible, puis ils traînent un mannequin à reculons jusqu'à la ligne d'arrivée. Or, bien que la compétition soit féroce, un esprit de fraternité unit néanmoins les adversaires : « Tout le monde s'encourage. Les participants n'hésitent pas à s'échanger des astuces et des conseils en cours de route », explique M. Robichaud.

Pour franchir le parcours, les pompiers doivent porter la combinaison complète de lutte contre les incendies, mais, selon M. Robichaud, c'est le port de l'appareil respiratoire pendant certaines épreuves qui rend la compétition vraiment difficile, sans compter les gants, qui réduisent la capacité de préhension des mains.

Après cinq années de participation, Simon Robichaud compte s'entraîner encore plus intensément afin de battre son record personnel et de réussir l'épreuve en moins de une minute vingt secondes l'année prochaine. « Je vise le podium, évidemment. Personne ne fait de la compétition sans espérer obtenir l'or un jour ou l'autre! » conclut-il.

Pour en savoir plus sur les Scott Firefit Championships, rendez-vous au [www.firefit.com](http://www.firefit.com) (en anglais).

## Dans le feu de l'action!



Cpl David Manuel, from 3 Wing Bagotville, runs a hose during Firefit 2010.

Le Cpl David Manuel, de la 3<sup>e</sup> Escadre Bagotville, traîne un tuyau pendant la compétition Firefit 2010.

CPL JACQUES CARON