

Promouvoir la santé et le conditionnement physique



Direction du conditionnement physique des PSP

Volume 5, numéro 1

Janvier 2010

Adieu au Colonel Wauthier

Comme la plupart d'entre vous le savez, le Colonel Wauthier a quitté son poste de directeur du conditionnement physique pour se consacrer à sa passion : la photographie. Même s'il a été en poste durant relativement peu de temps, sa contribution aux Programmes de soutien du personnel (PSP) et son engagement envers la mise en œuvre de la Stratégie sur la santé et la condition physique se feront sentir pendant des années. Nous nous souviendrons de lui surtout pour son attitude positive et son esprit d'équipe. Nous lui souhaitons tous bonne chance.

Prix santé et condition physique des FC 2009

Le prix Santé et condition physique des FC vise à reconnaître les efforts déployés dans une base ou une escadre pour promouvoir la santé et la bonne forme physique des membres du personnel. Cette année, la BFC Gagetown a été choisie en raison de ses initiatives à l'appui de la Stratégie sur la santé et la condition physique au sein des FC et de ses quatre objectifs.

Chef d'état-major de l'Armée de terre : la **BFC Gagetown** a organisé des activités comme un atelier sur l'entraînement tactique, la remise des prix du programme du commandant pour l'amélioration de la santé et le défi annuel sur l'alimentation. Le point saillant a été le lancement du programme « L'Armée sur la bonne voie », qui comprenait un défi, des séances d'information, des vidéos et un journal de bord.

D'autres initiatives intéressantes des candidats suivants ont été reconnues :

Chef d'état-major de la Force maritime : la **SFC St. John's** a tenu des activités telles que le défi « Vivre en santé », des dîners-causeries, le défi d'équipe, des cours de yoga, des groupes de course ainsi que des cours de conditionnement physique auxquels on a participé en grand nombre.

Chef d'état-major de la Force aérienne : la **17^e Escadre Winnipeg** a tenu une grande variété de tournois, de séances d'information sur la nutrition pendant des cours de conditionnement physique et de cours en circuit thématique, et les dirigeants de l'escadre ont participé eux-mêmes à différentes activités. Ces initiatives ont aussi rehaussé l'efficacité opérationnelle, comme le démontre l'amélioration de la condition physique du personnel de l'escadre dans toutes les catégories d'évaluation du test EXPRES.

Vice-chef d'état-major de la Défense : l'**USFC Ottawa** a fait preuve de leadership, de dévouement et d'innovation lors d'activités comme la Marche et course en rouge d'Ottawa, le Défi de groupe « Saines habitudes de vie », le Défi du podomètre, l'aménagement de kiosques prônant une alimentation saine et un mode de vie sans dépendance et de foires des PSP. L'USFC(O) s'est employée à surmonter la difficulté d'intégrer toute l'équipe de la Défense dans la RCN, répartie en plusieurs endroits. (verso)

Dans ce numéro :

NOUVELLE ORIENTATION DE RECHERCHE NMCP	2
AVENTURES EN RECHERCHE	2
COLLECT DE FONDS POUR PROGRAMME SANS LIMITES	3
GROUP DE TRAVAIL AXE - RESERVE DE CLASSE A	3
GAGETOWN RAFFLE HONNEURS AU CHAMPIONNAT DE CULTURISME	3
COMPETITION DES POMPIER COMBAT CHALLENGE	4
PSP CELEBRE L'ESPRIT OLYMPIC	4
SALLE DE REHABILITATION ET DE VELOS AT LA 8E ESCADRE	5
DES SOLDATS DE LA BFC SHILO RELEVANT LE « DEFI ULTIME »	5
CELEBRATION DU 1ER ANNIVERSAIRE—STRATEGIE SANTE AT CONDITION PHYSIQUE AU SEIN FC	6
FELICITATIONS AUX PSP	7

Nous espérons que ces renseignements vous ont été utiles. Si vous avez des commentaires ou des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.
Courriel : jacqueline.laframboise@forces.gc.ca

Chef du personnel militaire : les dirigeants de la **BFC Borden** ont appuyé bon nombre d'initiatives, dont des modifications au programme de conditionnement physique qui ont permis de doubler le nombre de participants, une journée consacrée à la santé et à la forme physique à l'échelle de la base, la création du bulletin d'information (*Fitbits*) ainsi qu'une journée de conditionnement physique des familles de militaires visant à susciter la participation des militaires et de leurs familles.

Une nouvelle orientation de la recherche sur les NMCP

Par le Colonel Claude Wauthier

Voilà plus d'un an et demi, parallèlement au lancement de la Stratégie sur la santé et la condition physique, le Conseil de gestion du programme, qui est l'organisme d'examen ayant la responsabilité d'approuver le financement des projets, a approuvé le **projet des exigences professionnelles justifiées (EPJ)** qui vise à élaborer des tests et des normes de condition physique scientifiquement et juridiquement valables répondant au besoin opérationnel des membres des FC aux plans national et international. Des équipes de recherche ont ensuite été créées pour élaborer de nouvelles normes minimales de condition physique pour la Force maritime, l'Armée de terre et la Force aérienne. La date d'échéance pour la présentation des nouvelles normes est le 1^{er} avril 2010.

Au cours du déroulement du projet, il devint clair que la mise en œuvre de normes de condition physique différentes pour les trois commandements se buterait à de graves difficultés et ne satisferait pas nécessairement aux exigences de chacun. Par conséquent, après plus d'un an de collecte de données et de familiarisation avec celles-ci, la Direction de la condition physique (DCP) a été réorientée et appelée à se pencher sur une norme de condition physique commune. Parallèlement, certains membres de l'équipe de recherche peuvent continuer de travailler avec les commandements à élaborer les normes relatives au déploiement. Nous vous tiendrons informés du calendrier et des objectifs de la recherche au fur et à mesure de l'avancement de nos travaux.

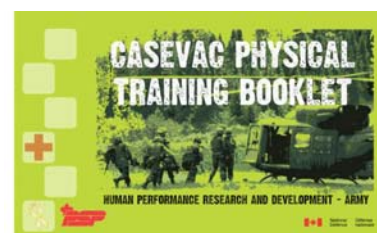
Aventures en recherche

Recherche sur l'entraînement physique – Armée de terre

Par Simone Olinek, adjointe de recherche, et Tara Reilly, gestionnaire de la recherche

En plus de son travail normal consistant à faire des essais sur les exigences physiques des tâches de l'Armée de terre et à les quantifier, l'équipe de Recherche et développement en performance humaine – Armée de terre a validé un programme de conditionnement physique pour l'évacuation de blessés. Le programme comprenait plusieurs exercices de force et anaérobies simples ciblant les groupes musculaires et des séries de mouvements déterminés scientifiquement comme importants pour l'évacuation d'un blessé par traction (sur une distance de 25 m) et l'extraction d'un véhicule. Chaque séance d'entraînement durait environ 30 minutes, et trois séances par semaine étaient prévues. Les participants au programme étaient des personnes incapables d'évacuer le poids moyen d'un soldat de l'Armée de terre, soit 82 kg. Après cinq semaines d'entraînement, le poids maximal moyen que les participants étaient capables d'évacuer par traction s'était amélioré de 10 kg, et le poids maximal qu'ils pouvaient extraire d'un véhicule, de 6 kg. Ces améliorations étaient statistiquement significatives et indiquent qu'un programme d'entraînement physique ciblé de courte durée peut accroître considérablement les capacités maximales d'évacuation des victimes des personnes qui ne répondent pas aux normes d'aptitude en la matière. L'équipe de recherche continuera de travailler en partenariat avec l'Élaboration des programmes pour valider des techniques efficaces d'entraînement des militaires pour qu'ils puissent répondre aux exigences particulières des emplois au sein des FC. Page 2

Envoyez-nous vos meilleures histoires. Partagez vos leçons retenues et les moments dont vous êtes le plus fier.



Collecte de fonds pour le programme Sans limites

Les Frontenac de Kingston et le légendaire *Hockey God* ont amassé plus de 22 000 \$ pour le Fonds du programme Sans limites. L'équipe a dévoilé un maillot exceptionnel dans le style traditionnel de Don Cherry et l'a par la suite mis aux enchères en ligne. La vente aux enchères a pris fin le 31 octobre et a rapporté un total de 22 557,56 \$.



Un groupe de travail axé sur les membres de la réserve de classe A à Borden

Par Daryl Allard

Un rapport de la DCP faisant suite aux visites des bases et escadres qu'elle a faites avec la Direction des sports, des loisirs et des mess (DSL) en 2009 a souligné nombre d'obstacles locaux à la mise en œuvre réussie de la Stratégie sur la santé et la condition physique. Parmi les aspects les plus exigeants du programme se trouve la prestation des programmes de promotion de la santé et du conditionnement physique pour les membres de la réserve de classe A. À la demande de la DCP, le Centre de formation des PSP à Borden a donc accueilli, le 18 novembre dernier, un groupe de travail pour aider à résoudre ce problème particulier. Le groupe de travail comprenait des représentants militaires de haut niveau (adjudant-chef, major et lieutenant-colonel) de l'Armée de terre, de la Force maritime et de la Force aérienne et de la Direction des réserves ainsi que des membres choisis du personnel des PSP au niveau local et au quartier général. Le groupe de travail était animé par le commandant du Centre de développement de l'instruction des Forces canadiennes.

Le groupe de travail a aidé la DCP à reconnaître les écarts actuels en matière de services et appuiera les PSP dans l'élaboration de futures stratégies pour rejoindre cet important public. On espère que les recommandations du groupe de travail constitueront la base d'un rapport et d'une présentation au comité consultatif sur la santé et la condition physique (CCSCP) dans les Forces canadiennes. *

* Le CCSCP a la responsabilité de mettre en œuvre la Stratégie sur la santé et la condition physique dans les Forces canadiennes et comprend les directeurs du personnel militaire pour chaque N1 ainsi que les conseillers techniques de la Condition physique, de la Promotion de la santé et de l'Épidémiologie.

Le personnel du conditionnement physique de Gagetown raffale les honneurs au Championnat provincial de culturisme

La BFC Gagetown a de quoi être fière. Quatre membres de son personnel du conditionnement physique ont participé au Championnat provincial de culturisme de 2009 et récolté six trophées. Trois d'entre eux ont remporté une première place, et Stéphanie Haynes, dont c'était la première participation, a décroché le titre de Mademoiselle Nouveau-Brunswick, que seulement 35 femmes ont eu l'honneur de porter. Bill Cromwell a défendu avec succès son titre de maître (chez les plus de 40 ans), et dans une compétition très serrée contre de jeunes hommes, a pris la 2^e place dans la catégorie de poids mi-lourd. Dave Shirley a remporté le titre de Grand Maître (chez les plus de 50 ans) et a décroché la 2^e place contre de jeunes hommes dans la catégorie de poids moyen. Krista Grant est arrivée 2^e chez les femmes. Elle participait pour la deuxième fois et elle était fin prête. Félicitations à un personnel du conditionnement physique qui n'est pas qu'un grand parleur, mais aussi un grand faiseur.

Changement de personnel des PSP sur le terrain:

*Shelley Osmond:
Coordonnatrice des PSP à l'USS Calgary.*

*Maria Edwards:
DCPS/I à Borden*

*Daniel Guimont:
affecté provisoirement au détachement d'entraînement de Borden*

Compétition des pompiers Combat Challenge 2009

Par Nicole Thomas, GPCPBEP, QG

Une autre saison est terminée, et nos pompiers ont obtenu des résultats impressionnants à l'échelle pancanadienne.

Cette année, nous avons tenu notre plus grand camp d'entraînement à ce jour à Edmonton, en Alberta, du 24 mai au 1^{er} juin. Quelque 24 pompiers de neuf bases différentes y ont participé. Merci à tous les moniteurs de conditionnement physique de partout au pays qui ont évalué les pompiers avant le camp d'entraînement et qui leur ont prodigué des conseils d'entraînement tout au long de la saison de compétitions.

La compétition nationale des pompiers Combat Challenge de cette année a eu lieu à Gaspé, au Québec, du 2 au 7 septembre, et un nombre record de pompiers des FC/du MDN y ont participé. L'équipe masculine de la Direction – Service des incendies des Forces canadiennes (DSIFC) s'est classée en 8^e place à l'épreuve de relais, et l'équipe féminine, 2^e.

Les personnes suivantes ont également remporté des médailles :

Denise Townshend de la BFC Petawawa : 2^e chez les femmes de plus de 40 ans;

Simon Robichaud de la BFC Valcartier et Jonathan Welsh de la 19^e Escadre Comox : 3^e à la compétition en tandem;

Murray McCartney de la BFC Gagetown : 3^e dans la catégorie des plus de 55 ans.

Le personnel des PSP des escadres célèbre l'esprit olympique!

Par Todd Stride

Quatre employés des PSP de différentes escadres de la Force aérienne ont récemment eu le prestigieux honneur de participer au relais de la flamme des Jeux olympiques de 2010 entre Athènes, en Grèce, et le site des Jeux olympiques d'hiver de 2010 à Vancouver. À la 4^e Escadre Cold Lake, la directrice du conditionnement physique et des sports **Josey Yearley** faisait partie des 22 militaires de la 4^e Escadre choisis pour transporter la flamme le vendredi 6 novembre. Pour cette portion du relais, plus de 5 000 spectateurs se sont réunis sur le site Célébration pour accueillir la flamme olympique à Cold Lake. Les citoyens de la ville ont eu droit à de la musique, du divertissement et à des feux d'artifice.

Près de deux semaines plus tard, le 20 novembre, à la 14^e Escadre Greenwood, deux employés des PSP ont pris part à cet événement historique. **Eric Plante**, le coordonnateur du conditionnement physique de l'escadre, a transporté la torche en tant que membre de l'équipe de relais de la 14^e Escadre qui comptait 20 membres. **Jim Hickey**, le gérant de l'aréna de la 12^e Escadre Shearwater, a aussi transporté le flambeau à Greenwood en qualité de membre d'une autre équipe composée de vétérans militaires.

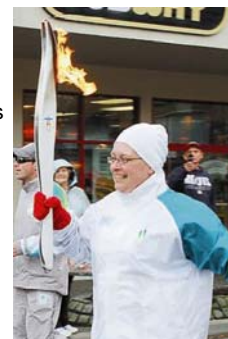
Bobbi Muir-Howard, gestionnaire des PSP de la 19^e Escadre Comox, a aussi transporté le flambeau le lundi 2 novembre. Passant dans le magnifique centre-ville de Comox, cette portion du relais était bordée d'enfants des écoles locales, de résidents et de personnes sorties de leur commerce. M^{me} Muir-Howard a révélé toute la signification que cet événement revêtait pour elle après avoir passé les huit derniers mois à combattre un cancer du sein qui a nécessité une chirurgie, de la chimiothérapie ainsi que de la radiothérapie. Ses traitements ont pris fin à peine une semaine avant l'événement. « Le rêve de ma vie était de vivre des Jeux olympiques. J'ai été engagée tant professionnellement que personnellement dans le sport toute ma vie. Le fait de pouvoir tenir l'esprit des Jeux olympiques dans ma main a été pour moi l'inspiration ultime. »



Photo : Les équipes de la BFC Bagotville, de la BFC Halifax (gagnante du trophée), de la 17^e Escadre Winnipeg, de la 19^e Escadre Comox et de la DSIFC.



Josey Yearley de la 4^e Escadre Cold Lake.



La gestionnaire des PSP à la 19^e Escadre Bobbi Howard Muir transportant la flamme à Comox, en Colombie-Britannique.



Éric Plante à Greenwood

Du travail d'équipe à son meilleur à l'appui de la Stratégie

Inauguration de salle de réhabilitation et de vélos stationnaires à la 8^e Escadre

Par Tom Philp, journal Contact

Une coupure de ruban et une salve d'applaudissements ont marqué l'inauguration d'une nouvelle salle d'exercice au gymnase du côté sud de la 8^e Escadre et de la BFC Trenton, qui permettra d'accueillir des militaires blessés pour qu'ils puissent travailler à leur rétablissement rapide et complet, tandis que l'ouverture d'une seconde installation de conditionnement physique sur la base donne un nouveau sens au verbe « pédaler ».

« Les appareils de notre salle de réhabilitation sont un peu plus perfectionnés que les appareils courants, qui ne permettent que des mouvements linéaires, explique David Rothermund, directeur du conditionnement physique et des sports de la 8^e Escadre. Ces appareils peuvent être réglés librement, ce qui fait que la bonne exécution d'un exercice exige une plus grande concentration sur la série de mouvements qu'il faut faire et une plus grande stabilité musculaire. Notre coordonnatrice du conditionnement physique Lisa Refausse et notre spécialiste de l'exercice physique Ryan Abrams ont été les piliers du projet de cette salle. Nous avons aussi reçu beaucoup de soutien de la part de notre ancien officier de l'administration de l'escadre, le Lieutenant-colonel D. Miller. Ryan Abrams, un spécialiste de l'exercice physique embauché spécialement pour travailler avec des gens qui se remettent d'une blessure, affirme que l'équipement et le service spécialisés visent à « aider les militaires qui nous sont référés à se réhabiliter grâce à de l'exercice structuré ».



Le Colonel Russ Williams, commandant de la 8^e Escadre et de la BFC Trenton, et l'Adjudant-chef de l'escadre Kevin West coupent le ruban en compagnie du gestionnaire des PSP John Snyder et du gestionnaire adjoint des PSP Todd Peddle

« La salle fait office de zone tampon, de transition vers les programmes des FC et le retour au travail normal », affirme Bruce Leedham, gestionnaire régional pour le détachement de la Direction de la gestion du soutien aux blessés à la 8^e Escadre. « Ce que nous faisons ici, c'est préparer des gens à une meilleure qualité de vie, en favorisant leur réhabilitation et leur réintégration au travail. » « Il est extrêmement important de remettre nos gens sur pied et de leur permettre de reprendre le travail rapidement », renchérit le Colonel Williams.

Des soldats de la BFC Shilo relèvent le « Défi ultime »

Par Ann Todd, directrice de la promotion de la santé, Shilo

La température en ce début de journée de la fin septembre était exceptionnellement chaude. Neuf équipes de 10 soldats se sont réunies à l'annexe du centre communautaire. Leur mission : faire honneur à leur unité lors du 2^e « Défi ultime » annuel.

Passant de l'une à l'autre des huit stations du Conditionnement physique et de la Promotion de la santé réparties dans la base, les soldats ont mis leur patience à l'épreuve. Ils ont étalé leurs talents sur le terrain de golf (*Go Green*), rivalisé dans une course à obstacles (*Swing Swing*), puis dans une course de tricycles pour adultes en portant des lunettes déformantes (*Blurry Maze*), fait les exercices d'un entraînement en circuit avec un moniteur de conditionnement physique (*Circuit City*), découvert qui était qui sur la base (*Mix & Match*), démontré leur connaissance des règles de la modération en remplissant des verres à boire à une distance de 10 mètres avec une poire à jus (*Cheers*), nommé un fruit ou un légume pour chaque lettre de l'alphabet (enfin presque...) et transporté un des leurs sur un divan sur une distance de 20 mètres, au bout de laquelle celui-ci devait jeter des croustilles dans une poubelle (*Couch Potato*). Les équipes devaient marcher, au pas ou non, entre les stations (il était interdit de courir avec des bottes de combat!) (*verso*)



(suivi de Prix santé et condition physique des FC 2009)

La victoire est allée à une équipe du 2 PPCLI. La collectivité a été conviée à un dîner santé en plein air et à la cérémonie de remise des prix. Les services de Promotion de la santé et du Conditionnement physique, des sports et des loisirs ont collaboré à la conception du programme, organisé l'événement et vu à ce que

Célébration du 1^{er} anniversaire de la Stratégie sur la santé et la condition physique au sein des FC

Par Maryse Neilson, directrice de la promotion de la santé, Esquimalt

Pour célébrer le premier anniversaire de la Stratégie sur la santé et la condition physique au sein des FC, les services de la Promotion de la santé et du Conditionnement physique et des sports de la BFC Esquimalt ont tenu le Défi Santé et bien-être de la formation en octobre 2009. Plus d'un millier de participants se sont inscrits à l'événement et ont fait le suivi de leurs choix de comportement sain tout au long des 31 jours.

Appuyé par le commandant de la base et lancé officiellement par le Contre-amiral Tyrone Pile lors d'une cérémonie d'ouverture qui comprenait un mini camp d'entraînement et donnait cinq points bonis aux participants, le Défi a été un franc succès!

L'objectif était simple : transformer la culture de la Marine en suscitant la participation d'autant de personnes que possible à une activité où elles doivent assumer la responsabilité personnelle de leurs choix de comportement de santé et de bien-être. Chaque jour, les participants étaient invités à adopter un mode de vie sain en respectant un ensemble de 20 critères éprouvés et préétablis liés à la santé et au bien-être. Des activités en prime permettaient aux participants d'ajouter 5 points à leur total quotidien.

La directrice de la promotion de la santé Maryse Neilson voulait que le Défi présente un mode de vie sain et équilibré, non seulement axé sur l'activité physique. « On pouvait obtenir des points parce qu'on dormait sept ou huit heures par nuit, parce qu'on était sociable avec ses amis ou simplement parce qu'on prenait chaque jour du temps pour se détendre. » Et, bien sûr, les participants pouvaient obtenir un point s'ils s'adonnaient à un minimum de trente minutes d'activité physique par jour.

La compétition était féroce – tant individuellement qu'entre les unités. Les meilleurs participants ont recueilli plus de 750 points au cours du mois, et la meilleure unité, plus de 55 000 points. Le meilleur participant a gagné un voyage pour deux sur les ailes de Harbour Air et un séjour à l'hôtel Sandman de Vancouver, et la meilleure unité aura l'occasion de participer à une course « Amazing Race » des PSP lors de la prochaine journée sportive de l'unité, ainsi qu'un barbecue. Mais comme le dit la directrice du conditionnement physique et des sports Penny Blanchard : « La plus grande récompense, bien entendu, c'est de faire chaque jour des choix plus sains dans notre façon de vivre ».



Les moniteurs de conditionnement physique des PSP Noëlle Daigle et Chris Rehor

FÉLICITATIONS AUX PSP



A votre service

Direction du conditionnement physique des PSP

Cours de moniteur des PSP 14-25 sept 09



Cours de moniteur des PSP 30 nov-11 dec 09



Cours de SAP, Saint-Jean, 23-27 nov 09



Cours de EPC Borden 16-20 nov 09



Faites connaissance avec la 22^e Escadre North Bay



Promotion de la Santé: Sandra Harkness (directrice), Reed Morrison (gestionnaire), Trevor Monahan (admin)



DCPSL: Paul Best



Coordonnateur du conditionnement physique : Tim Morris



Moniteur de conditionnement physique et de sports: Noel Wallace & Tracy Lamb



SAP: Kate Eddy



Coordonnateur des sports: Pierre Simard



Coordonnateur des installations de loisirs communautaires : Derek Callahan



Adjoint au conditionnement physique, aux sports et aux installations : Mark Berrigan