

Promouvoir la santé et le conditionnement physique



Direction du conditionnement physique des PSP

Volume 5, numéro 2

Mars 2010

La Direction de gestion de soutien aux blessés assume la responsabilité du programme Sans limites

Le 14 janvier 2010, le Général Martin a transféré officiellement le programme Sans limites des PSP au Directeur – Gestion de soutien aux blessés (D Gest SB). Ce transfert permettra au personnel du programme Sans limites de mieux intégrer ce programme aux autres initiatives du D Gest SB destinées aux membres des FC qui sont malades ou blessés. Il est toutefois important de souligner que la prestation des services de conditionnement physique adapté (SRCPA) demeure sous l'autorité des PSP et de la cellule DCP des PSP.

Les SRCPA continueront de relever des directeurs locaux du conditionnement physique et des sports et de rendre compte de leurs activités et fonctions quotidiennes au cmdt de L'USIP. Pour toute question ou tout commentaire, veuillez communiquer avec le gestionnaire national du conditionnement physique, Rick McKie, à l'adresse richard.mckie@forces.gc.ca.

Bienvenue aux spécialistes régionaux du conditionnement physique adapté

Krista Grant à Gagetown; Sebastien Perigny-Lajoie à Edmonton;
Megan Potter à Petawawa; Veronique Côté à Valcartier;
Tim Felbel à Esquimalt; Carolyn Derksen à Shilo;
Kerianne Gordon à Halifax; Stacey Soule à Toronto;

Les spécialistes régionaux du conditionnement physique adapté travaillent auprès des membres des FC gravement blessés ou malades affectés à une UISP ou dans le cadre du programme de retour au travail. Il s'agit de membres des FC souffrant d'une condition médicale les empêchant d'assumer leurs fonctions normales pendant plus de six mois. Les spécialistes régionaux du conditionnement physique offrent des programmes de conditionnement physique et de mise en forme précis au cours des périodes de transition de la réhabilitation. Ces programmes permettront de rehausser et d'accélérer le rétablissement des militaires. Dans la base ou l'escadre, les spécialistes régionaux du conditionnement physique adapté travaillent de concert avec les spécialistes en activité physique, qui continuent à encadrer les membres des FC ayant des incapacités fonctionnelles ou des problèmes médicaux. Ces services essentiels ont pour but de compléter la gamme de services offerts par les physiothérapeutes et les ergothérapeutes pour favoriser dans un effort commun, le rétablissement et l'autonomie fonctionnelle.

L'USIP détient huit sous-unités pour couvrir l'ensemble du pays. On les appelle des éléments régionaux et ils se trouvent à Halifax (pour la N-É et T.-N.), Gagetown (pour le N.-B. et l'Î.-P.-É), Valcartier (pour le Québec), Petawawa (pour l'est de l'Ontario), Toronto (pour le sud de l'Ontario), Winnipeg (pour la Sask., le Man. et le nord de l'Ontario), Edmonton (pour l'Alb. et le nord du Canada), et Esquimalt (pour la C.-B.).

Dans ce numéro:

LES NOUVELLES DE L'ARMÉE	2
LES NOUVELLES DE LA MARINE	2
EVALUATION POUR LES ASPIRANTS TECH SAR	3
AIDER LES PILOTES DE CHASSE: TOLERANCE A LA FORCE G	3
MODULE EN LIGNE PRESCRIPTION D'EXERCICES DES FC	3
VIVE ALERT	4
COMPETITION DE DYNAMAPHILIE CHAD O'QUINN	4
L'Évaluation de la condition physique en vue d'une préadmission au Service des incendies des FC est reconnue à l'échelle nationale	5
À L'APPUI D'UNE POLITIQUE PUBLIQUE SAINTE	5
MERCI AU PERSONNEL DES PSP	6
BILL MCKETRIC PRENDS SA RETRAITE	6
RENCONTREZ LE PERSONNEL DE LA 14 ^e ERE GREENWOOD	7

Évaluation de la condition physique au moyen des tâches militaires communes

Les prochaines séances d'ÉCPTMC auront lieu du 11 au 14 mai 2010. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Jacque Laframboise au 613-943-4794. Nous avons acheminé un ordre d'avertissement à toutes les bases.

Les nouvelles de l'Armée

Rédaction: Simone Olinek, adjointe de recherche

Les membres du commandement de la Force terrestre verront bientôt l'une de leurs traditions annuelles changée. La nouvelle enquête portant sur la norme d'aptitude physique du commandement de la Force terrestre (NAPCFT, aussi connue sous l'acronyme TAPC), vieille de plus de vingt ans, a longtemps été la raison d'être professionnelle du Dr Tara Reilly et de Simone Olinek, membres de l'équipe de recherche et développement. Sous la direction du Chef d'état-major de l'armée de terre, la composante **Évacuation d'une victime du PCPCFT passera de la manœuvre d'évacuation d'une victime par levée du pompier sur une distance de 100 m à une évacuation par traction sur 25 m, et ce, dès le 1^{er} avril 2010**. Le protocole imite encore le sauvetage d'un soldat; par contre, des lignes directrices précises dicteront le poids minimal de la victime et démontreront la technique appropriée pour effectuer la traction. Cette modification découle de deux années consacrées à l'étude des pratiques d'évacuation actuelle qu'utilise le personnel de la Force terrestre des FC, de la quantification d'exigences physiques et de la recherche quant à la capacité d'entraînement à la tâche dans le cadre d'un programme d'exercices. Bien que la chaîne de commandement de la Force terrestre continuera d'administrer la NAPCFT, le personnel du conditionnement physique des PSP doit être prêt à conseiller au besoin, les membres des forces quant à la préparation physique et aux techniques d'exercice requises. Les modifications apportées à la NAPCFT découlent d'études visant à évaluer la validité des autres exercices qui composent la NAPCFT et d'efforts continus devant permettre d'assurer l'adéquation de l'évaluation de la condition physique par rapport aux exigences physiques auxquelles le personnel de la Force terrestre fait face au jour le jour. Vous trouverez de plus amples renseignements au sujet de la condition physique de la Force terrestre en cliquant sur le lien RID Intranet : <http://lfdts.kingston.mil.ca/ArmyFitness/default-fra.asp>

Les Nouvelles de la Marine: Mille mercis au personnel des PSP de la BFC Esquimalt et de la BFC Halifax!

Au cours des mois de novembre et décembre 2009, Dr Lindsay Goulet et Rachel Blacklock, chercheuses en Recherche et développement et de la performance humaine, ont recueilli des données auprès de la BFC Esquimalt et de la BFC Halifax dans le but de réévaluer les normes de condition physique dans les Forces canadiennes. Le personnel des PSP a fait preuve de souplesse et a grandement contribué au succès du processus en offrant leur aide avant et après les séances de collecte de données qui ont eu lieu au gymnase de Naden, au Centre d'instruction en matière de lutte contre les avaries (Galiano), au Centre sportif de la flotte à Halifax, et au Centre d'instruction en matière de lutte contre les avaries (Kootenay).

Nous offrons nos sincères remerciements aux membres du personnel des PSP de la BFC Esquimalt suivants : Dave Molinari, gestionnaire des PSP; Penny Blanchard, D CPS; Megan Ramsay, coordonnatrice du conditionnement physique; ainsi que Noelle Daigle, Chris Rehor, Scott Allison, Gillian Novotny, moniteurs de conditionnement physique et des sports; de la BFC Halifax : Frank Cleysen, gestionnaire des PSP; Kevin Delong, D CPS; Kevin Miller, coordonnateur du conditionnement physique; Jose Martins, coordonnateur du conditionnement physique (flotte); ainsi qu'Andrea Gladwin et Kirk Durning, moniteurs de conditionnement physique et des sports.

Changement de personnel des PSP au QG:

*Directeur de conditionnement physique:
Daryl Allard*

*Gestionnaire de la conditionnement de la Marine:
Christine Charron*



Évaluation pour les aspirants Tech SAR

Rédaction : Jacque Laframboise

Le 30 janvier 2010, le personnel du conditionnement physique d'Edmonton et de Comox a aidé l'équipe de recherche de l'Université de l'Alberta et l'ÉSSFC à faire l'essai de la nouvelle évaluation de la condition physique des aspirants Tech SAR en évaluant les 27 participants / étant passé à l'étape de présélection de deux semaines à Jarvis Lake. L'essai fut un succès, et nous attendons avec anticipation les dernières étapes de ce projet de recherche, prévues pour la fin de l'automne 2010.

Le personnel du conditionnement physique et des sports des PSP de la 15^e Ere aide les pilotes de chasse à accroître leur tolérance à la force G.

Rédaction : Joy McLaughlin

L'entraînement dans la centrifugeuse est une composante obligatoire conçue pour évaluer la capacité d'un pilote à tolérer les fortes accélérations auxquelles ils doivent souvent faire face à bord de chasseurs hautes performances, comme le CF-18. Il arrive parfois que les élèves échouent à ce test, ce qui pose un défi majeur autant au pilote qu'à l'escadron auquel il appartient. En apprenant qu'un bon nombre d'élèves-pilotes ne répondait pas aux exigences de l'entraînement dans la centrifugeuse, le commandant de la 2^e École de pilotage des Forces canadiennes (2 EPFC) a fait appel au personnel des PSP de la 15^e Ere pour l'aider à résoudre ce problème d'envergure. En tenant compte de l'importance des exigences de l'entraînement dans la centrifugeuse et des défis physiques que doivent affronter les pilotes des FC, le personnel du conditionnement physique a entrepris d'élaborer un programme de conditionnement physique pour rehausser la condition physique tout en contribuant au succès du programme d'entraînement des pilotes.

En se basant sur une analyse des besoins et sur les nombreux facteurs qui influencent la capacité d'une personne à faire face à de fortes accélérations (constitution génétique, condition physique et la capacité d'effectuer correctement des exercices de contraction anti-G), le coordonnateur du conditionnement physique de la 15^e Ere a élaboré un programme exhaustif de tolérance à la force G d'une durée de 12 semaines. Le programme a été conçu pour réduire les facteurs nuisant à la tolérance aux forces d'accélération tout en favorisant ceux qui permettent d'améliorer la capacité à y faire face (condition physique). Des évaluations de suivi ont démontré que le programme de 12 semaines aide les pilotes à réussir leur entraînement dans la centrifugeuse. Veuillez communiquer avec Joy McLaughlin pour obtenir de plus amples renseignements au sujet du programme de tolérance à la force G de 12 semaines.

MODULE EN LIGNE PRESCRIPTION D'EXERCICES DES FC - Tout ce qu'il vous faut pour vous préparer à l'évaluation de l'EXPRES FC

Rédaction : Manuela Charette, *La Feuille d'érable* / Parution : avril 2010

Le module en ligne Prescription d'exercices des FC est un outil puissant et interactif au moyen duquel le personnel des Forces régulières et de réserve peut obtenir des recommandations en matière de condition physique en vue de leur test EXPRES FC ou à la suite de celui-ci. L'outil en ligne offre au personnel militaire une ressource simple en matière de conditionnement physique, peu importe où il se trouve.

Le personnel de la performance humaine des PSP et des spécialistes du conditionnement, en collaboration avec des médecins du sport, mettent au point les prescriptions d'exercices. (verso)

Changement de personnel des PSP sur le terrain:

*Dave Shirley:
Coordonnateur du conditionnement physique intérimaire à Gagetown.*

*Jessica Martin:
Coordonnatrice adjointe du conditionnement physique intérimaire à Petawawa.*

*Necole Miller:
Coordonnatrice du conditionnement physique et des sports intérimaire au ROSC.*

*Nathaniel Smith:
Directeur du conditionnement physique et des sports intérimaire à Borden.*



(suivi de *MODULE EN LIGNE PRESCRIPTION D'EXERCICES DES FC*)

D'après les résultats obtenus lors de votre évaluation EXPRES, le module en ligne Prescription d'exercices :

Calcule et analyse vos résultats du test EXPRES.

Vous informe de vos résultats à l'égard des critères liés à la condition aérobique et à la force et endurance musculaires.

Affiche un tableau indiquant votre zone de fréquence cardiaque cible.

Crée un programme d'exercices sur douze semaines, imprimable, d'après votre âge, votre sexe et vos résultats du test EXPRES.

Affiche des directives illustrées sur la façon d'exécuter des exercices précis.

Le lancement officiel aura lieu le 1^{er} avril 2010. Voici le lien pour accéder au module en ligne : www.EXPRESFC.ca.

Vive Alert

Rédaction : Amy Dawson, monitrice de conditionnement physique et des sports (Trenton)

Après avoir visité la SFC Alert pour une troisième fois, j'avoue aimer cet endroit. Et si j'ai la chance d'y retourner, peut-être que cette fois je verrai le soleil.

Dans le cadre de mon dernier voyage, j'ai organisé des ateliers et offert des cours de conditionnement physique pour les membres du personnel civil et militaire affectés dans le Grand Nord. De nombreux participants ont suivi les ateliers d'entraînement aux poids et d'exercices pour le tronc. Le cours de conditionnement physique d'étirement et de relaxation est l'un des plus populaires le soir. Il a lieu à 21 h, les participants sont en pyjama et apportent une couverture avec eux. Vers la fin du cours, la plupart sont assoupis, ce qui est fantastique dans un endroit où bien des gens souffrent d'insomnie. En effet, le corps est déboussolé par la noirceur continue, ce qui cause des problèmes de sommeil pour bien des gens.

Au cours de mon voyage de retour, nous avons fait un arrêt à Thulé, au Groenland, où j'ai tenu une évaluation de la condition physique. Effectivement, depuis le 1^{er} avril 2008, tous les militaires affectés à l'étranger doivent effectuer annuellement leur évaluation de la condition physique.

Après avoir passé huit jours à l'étranger et parcouru des milliers de kilomètres, j'ai bien aimé rentrer chez moi et voir le soleil à nouveau. Comme il fait bon rentrer chez-soi après un petit répit de huit jours des corvées ménagères!

COMPÉTITION DE DYNAMOPHILIE CHAD O'QUINN

Rédaction: Dave Shirlery, coordonnateur du conditionnement physique par interim, BFC Gagetown

Le 11 décembre 2009, le personnel du conditionnement physique de la BFC Gagetown a inauguré le premier championnat annuel de dynamophilie Chad O'Quinn. Pour donner un peu de contexte, l'an dernier, nous avons organisé un championnat d'essai qui a rassemblé 12 participants et au cours duquel on vit de très bons levers. M^{me} Rhonda O'Quinn, coordonnatrice administrative fort appréciée et à notre service depuis les jours des MEPL, mentionna qu'elle serait honorée si nous dédions le championnat de dynamophilie de 2009 à son fils, Chad O'Quinn, un des nombreux héros perdus au cours de la guerre en Afghanistan en 2009. Chad O'Quinn adorait s'entraîner aux poids, et il a remporté un événement du genre à sa base d'attache, la BFC Petawawa. Tout notre personnel était évidemment ravi de cette suggestion.

(verso)

Le saviez-vous?

Dans le cadre de l'Opération Sans limites, 22 membres nous représenteront aux paralympiques de 2010 à Vancouver : 18 membres des FC blessés, deux membres du soutien au personnel et deux employés.



Le saviez-vous?

Le DGSSPF gère un bureau de la SCPE pour tout le personnel des PSP. Communiquez avec Christine Charron, coordonnatrice des programmes de conditionnement physique, au 613-992-0043 pour obtenir des renseignements sur le renouvellement ou sur le processus de demande d'attestation auprès de la SCPE et pour une évaluation avant une entrevue ou l'embauche.

(suivi de COMPÉTITION DE DYNAMOPHILIE CHAD O'QUINN)

Nous avons donc accueilli 18 athlètes cette année, dont plusieurs ayant participé à l'événement de 2008. Je crois que nous attirerons davantage de participants à chaque année, à mesure que les Forces mettront en place le programme de conditionnement physique en vue du combat, qui apprend aux soldats deux des épreuves du championnat : la flexion des jambes et le soulevé de terre. De toute façon, tous ceux qui s'entraînent aux poids pratiquent déjà le développé couché dans le cadre de leur programme d'entraînement. Les membres du personnel de conditionnement physique de Gagetown sont des passionnés de l'entraînement aux poids, et je les remercie de leur professionnalisme au cours de cet événement. Mais les vrais champions sont les dynamophiles qui ont consacré une bonne partie de leurs moments libres dans la salle d'haltérophilie à s'entraîner pour le gros lever.



L'Évaluation de la condition physique en vue d'une préadmission au Service des incendies des Forces canadiennes est reconnue à l'échelle nationale!

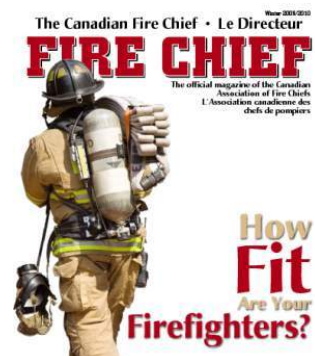
La page couverture de l'édition hiver 2009-2010 du magazine *Le Directeur*, publication officielle de l'Association canadienne des chefs de pompiers, met en vedette un article traitant de notre évaluation.

Vos pompiers sont-ils en bonne condition physique?

L'article décrit la profession de pompier du MDN et des FC, la façon dont l'évaluation a été élaborée, ainsi que les éléments du métier qui ont servi au développement d'une norme qui, en toute bonne foi, devrait satisfaire aux exigences professionnelles justifiées de ce poste.

On décrit ensuite chacun des tests physiques qui constituent l'évaluation; le test sur tapis roulant, visant à mesurer la capacité cardiorespiratoire des aspirants pompiers, suivi de six tests d'aptitudes liées à l'emploi pour mesurer la force musculaire, la puissance et l'endurance nécessaires pour exécuter les tâches exigeantes d'un pompier. On dresse ensuite la liste des universités offrant actuellement l'évaluation aux municipalités et aux collèges de pompiers.

Pour obtenir un exemplaire de cet article ou pour toute question touchant l'Évaluation de la condition physique de préadmission au Service des incendies des Forces canadiennes, veuillez communiquer avec Nicole Thomas, gestionnaire de la condition physique et du bien-être des pompiers, à l'adresse Nicole.thomas@forces.gc.ca.



À l'appui d'une politique publique saine

Rédaction : Dana Lawson, Directrice de la promotion de la santé, Petawawa

Le commandant de la BFC Petawawa, Lcol Rudderham et le commandant de la brigade, Col Eyre, ont approuvé une nouvelle politique créant une zone sans fumée de 100 m devant le complexe sportif Dundonald Hall et l'aréna Silver Dart dans le cadre d'efforts continus visant à répondre aux exigences en matière de santé et de condition physique fixées pour le personnel de la base. Le Centre de conditionnement physique, des sports et des sports aquatiques de la BFC Petawawa est une installation offrant une gamme complète de services en matière de conditionnement physique, de loisirs et de promotion de la santé. L'installation a pour but d'offrir des programmes de santé à l'intention des militaires et des membres de leur famille ainsi qu'aux membres associés.

(verso)



(suivi de À l'appui d'une politique publique saine)

Afin de faire preuve d'intégrité par rapport à l'esprit et aux intentions des programmes offerts, et pour favoriser un environnement sain pour les militaires, il est important d'exiger un milieu sans fumée. La Stratégie sur la santé et le conditionnement physique des FC, mise sur pied en avril 2008, favorise la vie sans dépendances. La santé des Forces canadiennes est autant un enjeu au niveau individuel qu'au niveau de la direction. Les dirigeants prennent donc les devants en réduisant les risques liés à l'exposition à la fumée secondaire et en créant une culture sans dépendances pour les militaires.

Le gymnase de la BFC Petawawa a été construit dans les années 60. Au fil des ans, des mises à niveau de l'installation ont permis d'augmenter l'étendue de la programmation qui y est offerte. En 2000, l'installation a été agrandie de façon considérable, ce qui a également permis d'en élargir la programmation. En 2002, le centre de conditionnement physique a été reconfiguré de façon à y ajouter des bureaux et une salle de classe. Ces travaux ont été effectués dans le cadre du programme de promotion de la santé Énergiser les Forces. C'est aux dirigeants qu'incombe la responsabilité de passer en revue les politiques afin de s'assurer qu'elles correspondent aux attentes de la clientèle et aux intérêts des FC, et ce, au fur et à mesure de l'amélioration de l'installation et des programmes offerts. La nouvelle politique est entrée en vigueur le 20 janvier 2010.

Bill McKetric, coordonnateur du conditionnement physique de Meaford, prend sa retraite

En 1996, après 21 ans de carrière militaire, Bill McKetric prend sa retraite en tant que sergent moniteur d'éducation physique et de loisirs (MEPL). Il se joint alors à l'équipe des PSP et occupe un poste de moniteur du conditionnement physique à la 14^e Escadre Greenwood jusqu'en 1997 pour ensuite assumer les fonctions de coordonnateur du conditionnement physique, des sports et des loisirs du CI SCFT Meaford, poste qu'il occupa pendant 13 ans, jusqu'à sa retraite le 1^{er} février 2010. Bill prêche vraiment par l'exemple; l'encadrement professionnel et le mentorat qu'il a prodigués à son personnel et aux membres des FC dans les domaines du conditionnement physique, de la nutrition et des sports lui ont apporté la plus grande satisfaction. Nous te souhaitons la plus belle retraite, Bill!



Photo: Bill McKetric et Howie Woodruff

Merci au personnel des PSP

Mille mercis à tous ceux qui ont généreusement offert leur temps, leurs connaissances et des données dans le cadre de l'analyse d'efficacité du programme de développement de la condition physique :

Trenton : Lisa Refausse (COORD CP)

Halifax/Shearwater : John Gillies (COORD CP), Mike Almond (DCPS), Alain McGee (MCPS), Terry Sweeney (DCPS), Isaac Habib (COORD CP)

Esquimalt : Meg Ramsay (COORD CP), Richard Schertzer (MCPS), Penny Blanchard (DCPS)

Petawawa : Becky Oldstad (COORD CP), Grant Lamothe (DCPS)

Cold Lake : Josey Yearley (DCPS), Tovah Armstrong (COORD CP)

Kingston : Paul Butt (DRCPS), Melanie Picard (COORD CP par interim), Steve Brick (COORD CP)

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



A votre service

Direction du conditionnement physique des PSP

Rencontrez le personnel des PSP de la 14^e Ere Greenwood



Mike Taylor
Gestionnaire des PSP



Fred Williams
DCPS



Marsha England
Adj admin CPS



Lisa White
DPS



Edith Tremblay
Adj admin PS



Eric Plante
Coord CP



April Denney
CAP



Graham White
Coord des Sports



Nicole Peppard
Coord des installations



Jennifer Bishop
MCPS



Josh Leddicote
MCPS



Bill Cox
Gérant de l'aréna



Angela Chenier
Magasinier



Mike Worr
Magasinier



Yvonne Clarke
Supervisor aquatique