

## Dans ce numéro

- Wayne Lee prend sa retraite
- Directeur intérimaire du conditionnement physique
- Nouveau gestionnaire de l'élaboration des programmes
- Centre d'instruction des PSP
- Embauche de l'équipe de recherche du COMFOSCAN
- Conférence de la DCP
- Mise à jour au site Web
- Printemps et automne 2008 – Évaluation selon les tâches militaires communes à Ottawa
- Aventures en recherche
- Projets achevés
- Projets courants
- Remerciements aux membres des PSP

### Le saviez-vous?

Durant le cours de parachutisme de base de deux semaines, l'anxiété d'un sujet a fait monter sa fréquence cardiaque à 93 % de la FC maximale durant environ une minute au moment de sauter de l'avion. La FC d'un autre sujet s'est élevée à

## Wayne Lee, Ph.D., prend sa retraite

Après avoir passé dix ans à la tête de l'équipe de la Recherche et du développement et de la performance humaine, Wayne Lee a tendu les rennes à une autre personne qui continuera à aider les membres des FC à satisfaire aux exigences de leur emploi. Il laisse son esprit avec nous pour que nous puissions nous souvenir que ses rêves se sont réalisés. Nous continuerons à exceller dans le domaine de la recherche et du développement et espérons qu'il sera fier de nous. Nous le félicitons et lui souhaitons bonne chance dans ses nouvelles entreprises!

## Directeur intérimaire du conditionnement physique

Patrick Gagnon a été nommé directeur intérimaire du conditionnement physique jusqu'à ce qu'un colonel entre en fonction.

## Nouveau gestionnaire de l'élaboration des programmes à bord

Barry Stockbrugger s'est récemment joint à notre équipe à titre de gestionnaire de l'élaboration des programmes. Il suivra le processus de recherche qui consiste à observer l'Armée de terre, l'Aviation et la Marine en action. L'information recueillie servira à établir les normes de condition physique des spécialités et à élaborer les programmes d'entraînement afférents. Ces programmes contribueront à préparer les FC à satisfaire aux exigences professionnelles. Les nouvelles normes en matière de conditionnement physique serviront à vérifier les aptitudes physiques.

Barry a examiné les méthodes et les programmes de conditionnement physique qui ont été utilisés dans les FC, de même que les normes actuelles de conditionnement physique. Il compte aborder la recherche en bâtissant sur les succès antérieurs des programmes de conditionnement physique puis de les adapter, les améliorer et les enrichir pour assurer qu'ils permettent d'optimiser l'état de préparation opérationnelle des membres des FC. Il demandera de la rétroaction et sollicitera l'expertise du personnel des PSP de partout au pays. Il attend donc que vous communiquiez avec lui, ce que vous pouvez faire par téléphone au 613-992-1327, ou par courriel à [Stockbrugger.B@forces.gc.ca](mailto:Stockbrugger.B@forces.gc.ca).

## Centre d'instruction des PSP

Depuis que Paul Poirier a quitté son poste de gestionnaire du Centre d'instruction des PSP, Howie Woodruff, instructeur-en-chef, assume les fonctions de gestionnaire. Cette cellule s'est jointe à l'équipe de la performance humaine.

## Embauche de l'équipe de recherche du COMFOSCAN

Nous embauchons l'équipe de recherche du Commandement des Forces d'opérations spéciales du Canada (COMFOSCAN). Le gestionnaire et l'adjoint de

210 bpm alors qu'il était debout à attendre! De plus, la FC peut rester élevée durant 4 minutes et demeurer à plus de 80 % de la FC max durant plus de 29 minutes pendant le retour à la zone de langage. Le sujet porte alors de l'équipement pouvant peser jusqu'à 51 kg sur un terrain accidenté.

Le saviez-vous?

Durant l'entraînement SERF (le sujet s'évade et tente de se rendre à un point de rendez-vous), la FC des participants s'élevait en moyenne à 57 % de la FC prédite selon l'âge pour atteindre un sommet de 83 % durant une période pouvant durer 30 heures.

De nos jours, les caméras peuvent être intégrées à un téléphone cellulaire, mais les techniciens en imagerie doivent porter du matériel dont le poids peut s'élever à 30 kg durant plusieurs heures, à des températures très élevées!

Le saviez-vous?

L'équipe de recherche de l'Armée de terre évalue la NAPCFT en vue de déterminer s'il s'agit de la meilleure méthode d'évaluer l'état de préparation opérationnelle physique. L'équipe examine quelle méthode d'évacuation des blessés est utilisée le plus souvent dans le théâtre. Durant un exercice, l'équipe a observé 20 différentes techniques d'évacuation d'un blessé.

Le saviez-vous?

On compte environ 80

cette équipe devraient être en poste d'ici la fin de l'été.

Le projet de recherche visant l'Unité interarmées d'intervention du Canada (UIIC) a accueilli une nouvelle coordonnatrice, Laurence Lemieux, qui sera chargée d'élaborer les normes de sélection et de maintien de la condition physique. Elle travaillera avec Lindsay Goulet, Ph.D., de la cellule de recherche d'Esquimalt.

---

## Conférence de la Direction du conditionnement physique

Du 18 au 20 juin, le personnel de la Direction du conditionnement physique (DCP) s'est réuni au Centre Asticou à Gatineau (Québec) pour faire un remue-méninges et discuter de la nouvelle orientation de la DCP. Le résultat a été très positif. Ainsi, des groupes de travail ont été formés sur différents enjeux, comme les communications, l'élaboration et l'évaluation des programmes et l'entraînement. La prochaine étape consiste à obtenir la rétroaction du personnel des PSP des bases. Gardez l'oeil ouvert!

---

## Mise à jour du site Web

Prenez connaissance des modifications apportées au site Web à <http://www.cfpsa.com/fr/psp/HumanPerformance/index.asp>

- Ajout de rapports
- Mises à jour sur les projets en cours
- Création d'une nouvelle section : « Quoi de neuf? »
- Changements dans « Notre équipe »
- Liens vers des articles concernant la performance humaine dans les FC.

---

## Printemps et automne 2008 - Évaluation de la condition physique au moyen des tâches militaires communes (ÉCPTMC)

En avril et mai 2008, la Performance humaine (PH) a effectué l'évaluation de la condition physique de deux membres des FC au moyen des tâches militaires communes. À l'automne, la PH effectuera une autre évaluation de la sorte à Ottawa, au site de Rockcliffe. Le célèbre test EXPRES est une évaluation prédictive dérivée des tâches militaires communes, c'est-à-dire creuser une tranchée, évacuer des naufragés, ramper sur les mains et les genoux, transporter des sacs de sable et évacuer des blessés. Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements sur le site Web du conditionnement physique à [http://www.cfpsa.com/fr/psp/fitness/general\\_f.asp](http://www.cfpsa.com/fr/psp/fitness/general_f.asp). La recherche d'origine est décrite à [http://www.cfpsa.com/fr/psp/HumanPerformance/projects/mpfs\\_f.asp](http://www.cfpsa.com/fr/psp/HumanPerformance/projects/mpfs_f.asp). Cet été, une note sera envoyée aux gens sur le terrain pour informer les membres des FC. Des renseignements supplémentaires destinés aux employés des PSP seront ajoutés au site Web pour aider les militaires à se préparer à l'évaluation. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec Jacque Laframboise à [Laframboise.jl@forces.gc.ca](mailto:Laframboise.jl@forces.gc.ca).

---

## Aventure dans le champ de la recherche

Les équipes de recherche de l'Armée de terre, de la Marine et de l'Aviation sont en pleine action, dans la phase « un » du processus, et découvrent les réalités des groupes professionnels militaires (voir le site Web sous processus de recherche).

L'équipe de la Marine est à Halifax en train d'apprendre les rudiments de la vie d'un sous-marinier et de découvrir les différences entre la vie sur la côte Est et

échelles sur le NCSM Regina (1100 barreaux)  
C'est beaucoup d'échelles!

Lorsque l'alarme d'un navire sonne, les normes exigent que le membre d'équipage revête sa tenue d'intervention et rejoigne son équipe formée de 4 hommes au poste assigné en cas d'urgence dans un laps de temps de six minutes ou moins.  
Combien de temps vous faut-il pour vous habiller?

### Pour nous joindre

<http://www.aspfc.com>

Jacque Laframboise

Gestionnaire supérieure intérimaire de la performance humaine  
613-324-0586

[Laframboise.jl@forces.gc.ca](mailto:Laframboise.jl@forces.gc.ca)

*Vos commentaires et vos questions sont grandement appréciés.*

*Nous espérons que ce bulletin a été informatif. Les membres de la DCP sont heureux de travailler avec vous aux initiatives en performance humaine.*

la côte Ouest. Ils ont également pris part à un déploiement sur le NCSM Protecteur et le NCSM Regina durant plusieurs semaines.

Le projet d'élaboration de normes de santé opérationnelle de la Force aérienne (NSOFA) a pris son envol!

Les membres de l'équipe de recherche reviennent de Trenton où ils ont discuté d'une spécialité exigeante qui a peut-être été oubliée en ce qui concerne le conditionnement physique : les techniciens en imagerie.

Ils se sont rendus en outre à Winnipeg, pour observer un cours reconnu comme étant physiquement exigeant pour l'équipage : l'entraînement avancé de survie, d'évasion, de résistance et de fuite (SERF). La portion pratique est un exercice éreintant qui se déroule à Springer Lake, à environ deux heures de route de Winnipeg. L'équipe envisage lancer un nouveau projet de recherche consistant à évaluer les exigences physiques de la chasse aux moustiques et aux tiques durant 30 heures!

Le gestionnaire de projet a observé la conduite de la dernière étape du cours de onze mois de NQ5 des Tech SAR à Jarvis Lake et a aidé l'équipe de recherche du Dr Peterson de l'Université de l'Alberta à faire la collecte des données.

---

## Projets achevés - renseignements disponibles en ligne

- Entrée par effraction des pompiers
- Force et endurance musculaires du haut du corps du personnel féminin des FC

---

## Projets courants

- Réponse cardiovasculaire des pompiers durant l'exercice
- Normes de sélection en matière de conditionnement physique des Tech SAR
- Protection rapprochée PM
- Normes de sélection et de maintien de la condition physique de l'UIIC
- Normes de condition physique de l'Armée de terre, de la Force aérienne et de la Marine

---

## Remerciements aux membres des PSP

Nous aimerions remercier tout le personnel des PSP sur le terrain pour leur appui extraordinaire.

Personnel	Base	Projet
Penny Murphy	Esquimalt	Centre d'évaluation de la protection rapprochée (CEPR)
Megan Ramsay	Esquimalt	CEPR
Dustin Moore	Esquimalt	CEPR
Mike Barnes	USFC (Ottawa)	Cours de protection rapprochée de la Police militaire
James Follette	Winnipeg	Normes de santé opérationnelle de la Force aérienne (NSOFA)
Stephane Rainville Véronique Dion	Comox	Préadmission - Tech SAR

