

Promouvoir LA SANTÉ ET LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Un message du DCP

Maintenant que le symposium sur les PSP est terminé, nous pouvons prendre le temps de réfléchir aux succès obtenus et nous demander si ça valait tous les efforts. Pour l'équipe de la DCP, les objectifs étaient plutôt simples; nous avons mis l'accent sur la rétention du personnel de promotion de la santé et du conditionnement physique et l'adoption de stratégies et de pratiques exemplaires au niveau local et au QG dans le but :

- i. d'intégrer les concepts de modification de comportement dans les programmes;
- ii. d'étendre nos services vers les militaires qui n'ont pas accès localement aux ressources en promotion de la santé ou en conditionnement physique;
- iii. de faire en sorte que les programmes de promotion de la santé et de conditionnement physique répondent davantage aux exigences opérationnelles des bases/escadres.

D'après les nombreuses discussions que j'ai eues avec vous pendant et à la suite du symposium et les réponses recueillies à l'aide du formulaire de rétroaction, je suis convaincu que nous avons atteint les objectifs visés. Toutefois, nous revenons souvent d'une telle rencontre plein d'énergie et d'enthousiasme pour ensuite nous embourber dans la réalité quotidienne de nos rôles. C'est la raison pour laquelle je vous demande de réfléchir aux questions suivantes :

Au cours des trois mois qui ont suivi le symposium sur les PSP, quelles améliorations avez-vous apportés à votre programme de promotion de la santé et de conditionnement physique? Quelles ont été les répercussions de ces changements dans votre base/escadre?

Acheminez vos réponses à Laframboise.JL@forces.gc.ca et nous publierons certaines de vos réponses dans le prochain numéro du bulletin de la DCP.

Et le gagnant pour le prix Santé et condition physique des Forces canadiennes de la base/escadre est...

Par Christine Charron, coordonnatrice des programmes de conditionnement physique, QG PSP

Le CPM a annoncé la base/escadre gagnante du prix Santé et condition physique des Forces canadiennes au cours de la Cérémonie annuelle du mérite sportif des Forces canadiennes. La cérémonie, tenue à Ottawa le 5 novembre 2011, a donné l'occasion à la haute direction des FC de reconnaître l'excellence au sein des FC en matière de conditionnement physique, de santé et de sports.

Les bases/escadres en nomination pour 2011 étaient :

- Marine royale canadienne – BFC Halifax
- Armée canadienne – BFC Shilo
- Aviation royale canadienne – 4^e Escadre Cold Lake
- Groupe du VCEMD – USFC Europe

L'**USFC Europe** a été déclarée la grande gagnante.



Le Lcol Sylvain Turbide, Commandant de l'USFC(E), a accepté le prix au nom du groupe. « Ce fut avec fierté et grand plaisir que j'ai représenté l'Unité lors de la cérémonie du mérite sportif des FC 2011. La promotion de la santé et de la bonne condition physique comporte des défis très particuliers pour les FC en Europe. La petite équipe des Programmes de soutien du personnel de l'USFC(E), sous la direction de M. Bert Bérubé, fait preuve d'un dynamisme exceptionnel et d'une grande créativité ». (Extrait du site web VCEMD)

Dans ce numéro

- 2 L'USFC(E) : Candidate du VCEMD pour le prix Santé et condition physique
- 2 La BFC Shilo et le prix Santé et condition physique des Forces canadiennes
- 3 Mise sur pied du groupe de travail sur la prestation nationale des programmes de promotion de la santé
- 3 Aventures en recherche
- 3 Mise à jour sur l'instruction à distance des SEP
- 4 Cours de moniteur adjoint de conditionnement physique des PSP pour l'infanterie – Niveau élémentaire à Valcartier
- 4 Le Centre d'instruction des PSP de Borden a déménagé
- 4 Centre d'instruction des PSP – Horaire des cours pour l'année 2012-2013
- 5 Réussites sur le terrain
- 5 La mise en forme près de votre couchette?... Et oui!
- 5 Les PSP de Gagetown forment un partenariat avec le centre de physiothérapie des services de santé 42 pour offrir un programme de reconditionnement pour les militaires ayant subi une blessure aux membres inférieurs
- 6 Une monitrice de conditionnement physique relève le défi à titre de coordonnatrice de conditionnement physique intérimaire
- 6 Todd Stride reçoit la Mention élogieuse du Commandement aérien
- 6 Finales du championnat FireFit
- 7 Essayer de marcher 50 km dans ses bottes!
- 8 Un compte rendu personnel de l'incroyable course *Canadian Death Race*
- 8 Personnel de la BFC Gagetown
- 9 Mise à jour – Personnel des PSP

L'USFC(E) : Candidate du VCEMD pour le prix Santé et condition physique

Par Kim Fauteaux, analyste en communication, et Geoff Drover, gestionnaire du conditionnement physique du VCEMD

L'Unité de soutien des Forces canadiennes (Europe) (USFC(E)) a été choisie pour représenter le groupe du VCEMD à la Cérémonie du mérite sportif des Forces canadiennes, qui a eu lieu le 5 novembre 2011, à Ottawa. L'Unité est dans la course pour remporter le prix Santé et condition physique à la cérémonie. Ce prix reconnaît une base ou une escadre pour les activités à l'appui de la Stratégie sur la santé et la condition physique.

Le Comité de sélection du prix Santé et condition physique du groupe du Vice-chef d'état-major de la Défense (VCEMD) de 2011 s'est réuni le 22 juillet 2011 afin d'examiner et d'évaluer les soumissions du groupe du VCEMD, et pour choisir un gagnant parmi les groupes suivants : l'Unité

de soutien des Forces canadiennes (Ottawa), L'USFC(E) et OUTCAN (sans l'USFC(E)). Les soumissions ont été évaluées selon les critères suivants : la capacité de la base/unité de soutien d'avoir un effet à long terme sur la culture en ce qui a trait à la santé et à la condition physique; la capacité d'intégrer la force totale; et la capacité de tenir compte de l'activité physique courante, l'alimentation saine, un poids santé, et un style de vie sans dépendance.

L'USFC(E) appuie près de 600 militaires dans 19 pays, ce qui complique la prestation de programmes de santé et de conditionnement physique. La force de leur dossier est liée aux activités de conditionnement physique courantes et aux nouvelles initiatives

qu'elle offre. Vingt et une activités de conditionnement physique et de promotion de la santé ont été organisées au cours de l'année, auxquelles plus de 1000 personnes ont participé. Douze nouvelles initiatives, telles que le *Great CFSU(E) Spin* et les conférences du midi sur la promotion de la santé, ont donné d'autres occasions à la communauté de l'USFC(E) de participer aux programmes de conditionnement physique et de promotion de la santé. Ces activités ont été un franc succès et ont contribué à l'efficacité opérationnelle de l'USFC(E), puisque les militaires de l'unité répondent, dans l'ordre de 92 %, à la norme opérationnelle minimale visant la condition physique.

La BFC Shilo et le prix Santé et condition physique des Forces canadiennes

Par Mary-Beth McGinn, gestionnaire du conditionnement physique de l'Armée de terre

La BFC Shilo a obtenu le prix Santé et condition physique des Forces canadiennes pour l'année 2010-2011.

La BFC Shilo reconnaît l'importance du rôle que jouent la santé et le conditionnement physique au maintien de l'efficacité opérationnelle d'une force, et qu'ils contribuent également au resserrement des liens entre les membres et à la promotion d'un sentiment d'appartenance pour tous les militaires et les membres de leur famille. Non seulement la BFC Shilo a-t-elle fait la promotion de ses activités de façon exceptionnelle et enregistré des taux de participation impressionnants pour les programmes courants de santé et de conditionnement physique des FC, elle a également organisé des activités uniques comme le défi *New Year, New You*, le festival hivernal annuel, la course de l'Armée de la BFC Shilo et la semaine *Safe Kids*. Bon nombre des activités offertes ont été organisées en partenariat avec la communauté locale pour encourager l'achalandage et stimuler le niveau de services offerts. Le succès des initiatives de la BFC Shilo découle de l'appui important de la haute direction et les partenariats de nombreux fournisseurs de services qui assurent la santé et la bonne



forme des militaires et des membres de leur famille. Nous félicitons tous ceux qui ont participé!

Photo : Des membres de la BFC Shilo participent à la première course annuelle de l'Armée de la BFC Shilo.

Mise sur pied du groupe de travail sur la prestation nationale des programmes de promotion de la santé

Par Chris Driscoll, gestionnaire de la prestation des programmes de promotion de la santé, QG PSP

L'équipe de promotion de la santé est heureuse d'annoncer la mise sur pied d'un nouveau groupe de travail qui ciblera ses efforts sur tout ce qui touche la prestation des programmes et des campagnes de promotion de la santé, dont décider des priorités et des objectifs en matière de programmation et élaborer un mécanisme efficace pour faire état des activités locales. La rencontre inaugurale du groupe, qui

a eu lieu lors du Symposium national sur les PSP de 2011, a regroupé six directeurs de promotion de la santé de bases/escadres locales, un représentant du Directeur – Protection de la santé des forces et l'équipe de la prestation des programmes de promotion de la santé basée à Ottawa. Chacun des six directeurs de promotion de la santé participant au groupe représentera entre deux

et six autres bases/escadres. Les directeurs partageront ensuite les renseignements obtenus avec les bases/escadres qu'ils représentent et serviront de porte-parole des bases/escadres représentées auprès du groupe. Malgré la lourde charge de travail à venir, l'enthousiasme est au rendez-vous pour assurer la prestation des meilleurs services possibles pour la communauté militaire.

Aventures en recherche

Projet FORCE sur la route!

L'équipe de recherche en performance humaine a passé quatre semaines sur la route en septembre et octobre pour recueillir des données sur les tâches militaires communes suivantes : creuser, construire des clôtures et préparer des sacs de sable. L'équipe a reçu un appui exceptionnel tant de la part des militaires que des membres des PSP sur le terrain. Le personnel des PSP de la BFC Kingston et de la BFC Greenwood ont chaleureusement prêté main-forte lors de la cueillette de données, qui se déroulait à l'extérieur tous les jours, de 8 h à midi. Malgré les matins givrés et les quelques jours de pluie, toutes les données requises ont été captées, et l'équipe de recherche s'affaire maintenant à leur analyse et à la préparation de la dernière étape du projet FORCE, qui est prévue débuter en janvier 2012.

Nous remercions tous ceux qui nous ont prêté main-forte. Nous sommes reconnaissants de votre coopération!

Mise à jour sur l'instruction à distance des SEP

Le 1^{er} décembre 2011, le cours de spécialiste de l'exercice physique, qui se donnait autrefois sur une période de cinq jours, sera offert par le biais du système d'instruction à distance. Ce nouveau format d'apprentissage présentera le cours sous trois modules :

- Mod I – Domaine de pratique du SEP
- Mod II – Renseignements généraux à l'intention des SEP
- Mod III – Modèle de plan d'action pour les SEP

Pour suivre un module, un candidat de l'instruction à distance pour le cours de SEP devra accomplir certaines tâches précises en ligne ou par d'autres moyens et suivre des ateliers liés à chaque module. La formation est conçue pour permettre aux candidats d'effectuer les tâches requises selon leur propre horaire. Les éléments offerts en ligne seront présentés à l'aide de webinaires à partir du système d'instruction En direct MDN. L'apprentissage deux fois par jour de formation (en français, de 10 h à midi; en anglais, de 13 h à 15 h). Contrairement au cours SEP de cinq jours qui n'était offert qu'une ou deux fois par année, la version d'instruction à distance SEP sera offerte plusieurs fois au cours de l'année, permettant au nouveau SEP de suivre leur formation pratiquement dès la date d'embauche. Les

jours d'instruction figureront dans le calendrier de l'instruction à distance SEP dans Microsoft SharePoint, et il incombera aux SEP d'indiquer les webinaires auxquels ils veulent participer.

Avant d'entamer un module, un candidat doit répondre aux exigences suivantes :

- 1) Pour pouvoir suivre le Mod I, un candidat doit :
 - a. Être titulaire d'un poste de SEP dans une des bases, escadres ou sites des FC
- 2) Pour pouvoir suivre le Mod II, un candidat doit :
 - a. Détenir une qualification PEC de la SCPE
 - b. Avoir réussi le CMCPs
- 3) Pour pouvoir suivre le Mod III, un candidat doit :
 - a. Détenir une qualification PEC de la SCPE
 - b. Avoir réussi le CMCPs

Un candidat réussit le cours SEP offert par le biais de l'instruction à distance lorsqu'il a accompli toutes les tâches des trois modules.

Des essais pilotes des trois modules auront lieu entre décembre 2011 et le printemps 2012. Pour toute question au sujet de l'instruction à distance SEP, veuillez communiquer avec Jason Branscombe (Jason.Branscombe@forces.gc.ca) au Centre d'instruction des PSP.

Cours de moniteur adjoint de conditionnement physique des PSP pour l'infanterie – Niveau élémentaire à Valcartier

Par Daniel Guimont, personnel de direction

Du 17 au 28 octobre, le Centre d'instruction des PSP s'est muni de son matériel didactique en français et s'est dirigé vers la Garnison Valcartier pour donner, pendant deux semaines, un cours de moniteur adjoint de conditionnement physique – Niveau élémentaire (MACPNE) aux R22ER. L'Adjum Vincent Morin est un grand amateur des cours qu'offre le Centre d'instruction, ayant lui-même suivi les cours de formation pour moniteur adjoint de conditionnement physique, niveau élémentaire et niveau avancé. Lors de son affectation à Valcartier à titre de sergent-major du 3R22ER l'été dernier, il souhaitait améliorer le niveau de la condition physique des membres de son unité tout en réduisant le nombre de blessures. Les cours MACPNE et MACPNA mettent tous les deux l'accent sur la prévention des blessures et l'optimisation de la condition physique des membres des Forces canadiennes. Connaissant la valeur de ces notions, l'Adjum Morin a invité deux membres du personnel de direction des PSP pour enseigner à ses troupes. Tout en tenant compte du risque élevé auquel se soumettent les membres de l'infanterie et de l'intensité de leur travail, le personnel des PSP a lancé aux étudiants le défi de trouver des solutions de rechange sûres et de modifier leurs séances d'entraînement afin de les rendre plus efficaces et de réduire les risques de blessures. Une fois le cours terminé, les militaires sont encouragés à rencontrer l'un des moniteurs de

conditionnement physique des PSP de leur emplacement pour continuer à améliorer ensemble l'entraînement physique de l'unité.

Le Centre d'instruction des PSP est fier de favoriser un entraînement physique à la fois sûr et efficace au sein des FC. Les employés des PSP cherchent toujours à fournir les renseignements les plus à jour et à vraiment offrir ce dont les étudiants ont besoin. Ces cours sont offerts dans les deux langues officielles de façon sûre, efficace et divertissante, en mettant toujours l'accent sur les besoins des clients.



Le Centre d'instruction des PSP de Borden a déménagé

Le Centre d'instruction se trouve maintenant dans l'Édifice T-162, 63b, Atlantic Road, à Borden. L'adresse postale doit être traitée par le CDIFC et est :

Centre d'instruction des PSP, T-127, 15 Cyprus Road, Borden (Ontario) L0M 1C0.

Centre d'instruction des PSP – Horaires des cours pour l'année 2012-2013

Cours des PSP

Cours	Session	Emplacement	Début	Fin	Langue
CMCPS	2012-1	Borden	27 fév. 12	9 mars 12	selon les besoins
CMCPS	2012-2	Borden	28 mai 12	8 juin 12	selon les besoins
CMCPS	2012-3	Borden	10 sept. 12	21 sept. 12	selon les besoins
CMCPS	2012-4	Borden	3 déc. 12	14 déc. 12	selon les besoins
SEP	2012-1	Borden	en ligne; 1 ^{er} jeudi - Mod 1 à tous les 2 mois		Français 10 h à midi; Anglais 13 h – 15 h
CIAT	2012-1	Borden	5 fév. 12	14 fév. 12	selon les besoins
CIAT	2012-2	Borden	30 oct. 12	8 nov. 12	selon les besoins
EPC	2012-1	Borden	À déterminer		

Réussites sur le terrain

La mise en forme près de votre couchette?... Et oui!

Par Josey Yearley, directrice du conditionnement physique et des sports, 4^e Ere Cold Lake

Connaissez-vous des militaires qui ont de la difficulté à maintenir la forme lorsqu'ils sont en ST, suivent un cours ou sont affectés à un déploiement? Ils n'ont pas accès à un gymnase, sont trop occupés ou manquent de temps? La réponse pourrait être une trousse de mise en forme près de leur couchette!

Cette trousse portative et compacte contient plusieurs composantes à la fois polyvalentes et très fonctionnelles pour la mise en forme, qu'on peut utiliser à peu près partout. Il s'agit de la solution gagnante pour les unités et les militaires de la 4^e Ere qui veulent rester en forme même lorsqu'ils ne sont pas chez eux (et n'ont pas accès à nos services). Motivés et soutenus par les statistiques prouvant clairement que les membres des unités qui sont fréquemment affectés à des déploiements obtiennent les pires résultats lors de leur évaluation annuelle de la condition physique, nous avons obtenu le financement pour créer cette trousse de mise en forme.

Chaque trousse contient :

- un tapis de yoga
- un DVD de séance de yoga
- une corde à sauter
- un système d'entraînement par suspension TRX (avec le support de dessus de porte)
- un DVD de séances d'entraînement TRX
- des tubes élastiques
- un guide de mise en forme qui explique la manière d'utiliser chaque composante de la trousse, des exercices variés et des exemples de séances de mise en forme.

Cette trousse contient tout ce dont un militaire a besoin, même un entraîneur personnel. Pour emprunter une trousse, les militaires doivent d'abord rencontrer un membre du personnel de conditionnement physique pour une séance personnelle d'information qui leur permettra de tirer le maximum de cette initiative et d'utiliser chaque composante de la trousse de façon sûre et efficace.

Et que dit-on de cette trousse sur le terrain? Citons le commentaire d'un client satisfait : « Wow! »

Nous sommes très fiers d'avoir eu l'occasion de présenter cette trousse lors du Symposium sur les PSP, à Cornwall, en octobre 2011. Je tiens à souligner tout particulièrement le travail de Tovah Fenske (notre coordonnatrice de conditionnement physique) et de Jacklyn Wassell (notre SEP), qui ont réalisé notre vision.

Communiquez avec la coordonnatrice du conditionnement physique de la 4^e Ere, Tovah Fenske, pour obtenir plus de détails au sujet de cette trousse, les frais associés, les mesures de contrôle, etc.



Les PSP de Gagetown forment un partenariat avec le centre de physiothérapie des services de santé 42 pour offrir un programme de reconditionnement pour les militaires ayant subi une blessure aux membres inférieurs
Par Anne Atchison, spécialiste de l'exercice physique, BFC Gagetown

Les PSP et le centre de physiothérapie de la BFC Gagetown adoptent une approche collaborative afin de redonner l'efficacité opérationnelle aux militaires ayant subi une blessure aux membres inférieurs. Tôt en cours de réhabilitation, les militaires atteints d'une blessure aux membres inférieurs suivent des séances d'entraînement neuromusculaire et de sensibilisation proprioceptive dirigées par le spécialiste de l'exercice physique (SEP). Les militaires participent à ces séances trois fois par semaine, au cours desquelles ils effectuent un certain nombre d'exercices en augmentant graduellement la difficulté afin d'améliorer le contrôle dynamique des jointures et la force musculaire des membres inférieurs.

Lorsque les participants aux séances d'entraînement neuromusculaire et de sensibilisation proprioceptive démontrent une amélioration de leur capacité fonctionnelle, ils peuvent entreprendre le programme de reconditionnement. Ce programme consiste en séances d'entraînement de groupe modifiées selon les limites fonctionnelles des participants. Les séances consistent en circuit d'entraînement en force trois fois par semaine et d'exercices à faible impact en piscine deux fois par semaine. L'intervention précoce ainsi que l'approche collaborative s'avèrent une combinaison gagnante pour accélérer le rétablissement des militaires atteints d'une blessure aux membres inférieurs.



Félicitations aux PSP

Une monitrice de conditionnement physique relève le défi à titre de coordonnatrice de conditionnement physique intérimaire

Par Todd Stride, gestionnaire du conditionnement physique de la Force aérienne, avec la contribution du *Totem Times*

Le printemps dernier, lorsque le coordonnateur de conditionnement physique de longue date de la 19^e Ere Comox, Stéphane Rainville, accepta un poste en Afghanistan, Véronique Dion s'est vue offerte le poste de coordonnateur de conditionnement physique à titre intérimaire. Le défi ne s'arrêtait pas là; Véronique devait également former deux nouveaux employés en très peu de temps. Non seulement a-t-elle excellé dans ses fonctions intérimaires, Véronique a également appuyé le coordonnateur des sports pendant le tournoi régional de balle lente et les championnats de hockey balle. Lorsque son directeur CPSL cherchait de la main d'œuvre additionnelle pour la course de relais *Snow to Surf* et le rallye automobile *WAdmin*, elle s'est empressée d'offrir son aide. Sa contribution lors de ces événements à jouer un rôle important à leur succès. L'attitude positive de Véronique, son désir de servir la clientèle et sa volonté d'aller au-delà des attentes ont permis à la cellule du conditionnement physique de continuer à offrir d'excellents services. En raison de son leadership, de son rendement et de son dévouement hors du commun au cours de cette période, Véronique s'est vue offerte le trophée du deuxième trimestre pour les civils de l'équipe de la Défense de l'escadre par le commandant de l'escadre, le Col Jim Benninger.



Todd Stride reçoit la Mention élogieuse du Commandement aérien

À titre du gestionnaire du conditionnement physique de la Force aérienne, Todd Stride est la force motrice responsable de l'attention accrue portée à la santé et au conditionnement physique des membres de l'ARC depuis la mise en œuvre de la Stratégie sur la santé et la condition physique au sein des FC en 2008.

Todd ne se concentre pas uniquement sur la mise en forme. En collaboration avec l'équipe de protection de la santé de la Force et de la DCP, il a élaboré et fait le lancement d'une trousse sur les notions de base d'un mode de vie sain, qui fait actuellement l'objet d'un essai pilote, et que la Force aérienne prévoit offrir dans le cadre de son instruction technique.

Il est félicité pour la passion et le dévouement qu'il démontre envers son travail, qui font de lui un récipiendaire des plus méritants de la Mention élogieuse du Commandement aérien. Félicitations, Todd!

Photo en compagnie du Lgén André Deschamps, Commandant, Aviation royale canadienne



Finales du championnat FireFit

Par Nicole Thomas, gestionnaire du programme de conditionnement physique et de bien-être des pompiers, QG PSP



L'assistance et les résultats de l'équipe nationale de pompiers des FC/MDN lors du défi des pompiers du Service des incendies des Forces canadiennes sont les meilleurs à ce jour. Du 15 au 18 septembre 2011, des centaines de pompiers de partout au pays ont participé aux compétitions nationales FireFit à Medicine Hat, en Alberta. On comptait 31 pompiers des FC/MDN. Des pompiers représentaient la BFC Gagetown, BFC Halifax, BFC Valcartier, 8^e Ere Trenton, 14^e Ere Greenwood, BFC Shearwater, BFC Petawawa, BFC Wainwright et BFC Suffield, qui a également accueilli cet événement. Quatre des membres de l'équipe nationale du SIFC, Simon Robichaud, de la BFC Valcartier, Jonathan Betts, de la BFC Gagetown, Sdt Mark Beer, de la 14^e Ere Greenwood, et Adrian Bent, de la BFC Wainwright, ont enregistré un temps inférieur à 90 secondes au cours de la fin de semaine, une première pour l'équipe nationale du SIFC! Félicitations à notre équipe nationale et à tous les pompiers des FC/MDN qui ont participé à l'événement. La chaîne TSN a également télédiffusé l'événement à plusieurs reprises en novembre, mettant en vedette bon nombre de pompiers des FC/MDN.

Essayez de marcher 50 km dans ses bottes!

Par Rick McKie, gestionnaire national du conditionnement physique, QG PSP

Le Défi de l'homme de fer du 2 GBMC a débuté à Petawawa en 1983 dans le but de promouvoir la mise en forme et la camaraderie. Le défi s'étend sur une distance de 50 km, dont 32 km à parcourir avec charge, 4 km de portage, 8 km de canoë et encore 6 km avec charge pour terminer le tout. Sauf pour la partie en canoë, les participants portent un sac à dos pesant 40 lb pendant toute l'épreuve.

Cette année, Necole Miller, la surveillante des moniteurs de conditionnement physique de Petawawa, a participé au Défi de l'homme de fer. Elle a remporté la troisième place dans la catégorie des femmes avec un temps de 7 heures 28 minutes. Voici un compte rendu de l'entrevue entre Necole et Rick McKie, gestionnaire national du conditionnement physique.

Rick : Qu'est-ce qui vous a incité à tenter votre chance au Défi de l'homme de fer? Que vouliez-vous retirer de votre participation à l'événement?

Necole : Depuis des années, j'aide à entraîner des militaires ou des équipes en vue du Défi de l'homme de fer. Voir les participants franchir la ligne d'arrivée – surtout ceux que j'ai entraînés – m'a inspirée à essayer. Je voulais connaître la sensation de franchir la ligne d'arrivée pour pouvoir mieux entraîner les militaires. Je voulais aussi relever un défi.

Rick : Comment vous êtes-vous entraînée en vue du Défi de l'homme de fer?

Necole : Ma première marche avec charge a eu lieu en avril sur 6 km. Peu à peu, j'ai augmenté la distance parcourue. Je me suis surtout entraînée les dimanches matins à 5 h 30, pendant mes heures de dîner au gymnase et à l'occasion, j'ai participé à certaines séances d'entraînement.

Rick : Qu'est-ce qui était le plus difficile dans votre entraînement?

Necole : Le portage a été le plus difficile, physiquement et mentalement. Si le canoë n'est pas parfaitement équilibré, c'est encore pire. J'ai également trouvé cela difficile mentalement de diminuer l'entraînement en vue de l'épreuve.

Rick : Qu'avez-vous ressenti à la ligne d'arrivée?

Necole : Mon corps me faisait mal et j'ai eu plus de crampes pendant la course que jamais, mais je n'avais mal nulle part quand j'ai franchi la ligne d'arrivée. J'étais tellement heureuse.

Rick : Comment vous sentiez-vous le premier jour de retour au travail?

Necole : Je me suis sentie particulièrement chanceuse d'avoir des collègues comme les miens. Ils m'ont appuyée tout au long du parcours et à la ligne d'arrivée. Plusieurs militaires ont également mentionné que le fait de se faire encourager par le personnel des PSP le long du parcours les a beaucoup motivés.

Rick : Qu'elle a été la réaction des soldats et de vos collègues avant le Défi, et maintenant?

Necole : J'ai reçu beaucoup d'appui des militaires lorsqu'ils ont su que j'allais participer au Défi de l'homme de fer, surtout de la part des militaires du 3 RCR et du QG & Esc Trans. Un des militaires a dit que lorsqu'on participe au Défi de l'homme de fer, c'est comme si on faisait partie d'un club, et c'est vrai. On se rencontre, on échange des anecdotes. Mes collègues m'ont toujours encouragée en cours d'entraînement, me demandant la distance que j'avais parcourue, comment je me sentais, ils étaient incroyables! Certains d'entre eux pensent même participer l'année prochaine – on pourrait peut-être former une équipe des PSP!

Rick : Quels résultats ont obtenus les équipes que les PSP ont aidé à entraîner?

Necole : Cette année, nous avons entraîné environ six équipes. L'horaire d'entraînement du 3 RCR a été établi en collaboration entre le personnel des PSP et le 3 RCR. Je suis fière de dire que l'équipe du 3 RCR a remporté les première, deuxième et troisième places dans la catégorie des hommes individuels en plus de remporter le prix pour la meilleure unité majeure. Nous avons également entraîné l'équipe du ROSC, qui a remporté le prix de la meilleure unité mineure.

Rick : Croyez-vous avoir obtenu plus de crédibilité pour offrir des conseils en matière d'entraînement militaire maintenant que vous avez accompli ce défi?

Necole : Il se peut que les militaires me trouvent plus crédible. Ils veulent que les membres des PSP et le personnel de conditionnement physique prêchent par l'exemple.

Rick : Quels conseils donneriez-vous aux autres membres des PSP pour accroître leur crédibilité auprès des membres de leur base/escadre?

Necole : Fraternalisez avec les militaires autant que possible. Démontrez-leur de l'intérêt et apprenez à les connaître et à connaître ce qu'ils font. Montrez l'exemple – ils vont remarquer. Je ne dis pas qu'il faille faire tout ce que les militaires font, mais je vous assure qu'ils veulent vous voir courir, faire des extensions des bras, des tractions à la barre, vous servir des poids et haltères. Ils remarquent. Le personnel du conditionnement physique de la base/escadre est très visible.

Rick : Les membres des PSP qui souhaitent essayer de relever le Défi de l'homme de fer l'année prochaine peuvent-ils communiquer avec vous pour vous poser des questions?

Necole : Bien sûr, je serais ravie de voir un autre membre des PSP entreprendre le Défi de l'homme de fer.

Un compte rendu personnel de l'incroyable course *Canadian Death Race*

Par Patricia Patten-Labrecque, monitrice de conditionnement physique, BFC Wainwright

L'année dernière, j'ai décidé d'entreprendre la course *Canadian Death Race*... toute seule. La course consiste à parcourir 125 km à la course, sur des sentiers rocailleux, parfois mouillés et même enneigés, sur trois sommets en gagnant 17 000 pieds d'élévation et en traversant une rivière importante en radeau! J'ai commencé un entraînement sérieux en février, puisque je n'avais jamais parcouru plus de 15 km. Au fil des mois, mes courses sont devenues des excursions d'une journée dans la Vallée de Battle River. Debout dès 4 h 30, je m'entraînais pendant trois heures avant de me rendre au travail et encore quelques heures en fin de journée. Finalement, trois semaines avant la course, je me suis rendue à Grande Cache pour courir les segments 2 et 4 de la course et une partie du cinquième. J'en suis revenue avec le sentiment d'être bien préparée et prête à voir mes vraies limites.

Le jour de la course, je me sentais en pleine forme. Mes faiblesses se sont manifestées dans les descentes! Tous ceux qui ont couru sur de longues descentes savent à quel point cela est exigeant pour les genoux. Il y a une descente très prononcée au deuxième segment de la course; on monte au sommet de la montagne (6500 pieds) puis c'est la descente en flèche. Le quatrième segment est connu pour sa montée au sommet du mont Hamel, à près de 7000 pieds d'altitude, sur une distance de 38 km. Le cinquième segment n'est habituellement pas si mal, sauf qu'après cinq heures de pluie battante, les sentiers ressemblaient à des marécages... très dangereux pour les montées et les descentes. Juste avant l'aube, il faisait froid et le vent soufflait fort. Je n'avais plus de sensation dans les mains et mes pieds étaient détrempés et couverts de boue. Je marchais le plus rapidement possible simplement pour franchir la ligne d'arrivée. Enfin, j'ai aperçu la ville de Grande Cache et j'ai couru jusqu'à la ligne d'arrivée avec un temps de 22:49:15. L'expérience a été incroyable, épuisante et inoubliable. Se donner l'occasion de tester ses propres limites face aux éléments est exaltant.

Personnel de la BFC Gagetown



Rangée arrière (gauche à droite) - Erin Dwyer (directrice adjointe du conditionnement physique et des sports), Ed MacDougall (gestionnaire adjoint PSP), Stephanie Haynes (gestionnaire adjointe PS), Albert Wybenga (MCPS/Coord adj. sports militaires), Bob Fuller (coord sports militaires), Brian Knowles (personnel d'entretien), Tracey Rohrback (adjointe administrative PS), Billy Cromwell (MCPS), Anne Atchison (SEP), Krista Grant (SRCPA), Rhonda O'Quinn (Coord administrative CP)

Rangée avant (gauche à droite) - Justin Horton (ICP), Jill Babin (MCPS), Dave Knowles (commis), Allison Power (gestionnaire PS), Alicia Grant (MCPS), Emily Wetmore (MCPS), Rebecca Harrison (MCPS), Christopher Schnare (MCPS), Dave Shirley (coord adjoint CP), Jessica Hood (directrice adjointe PS)



Mises à jour – Personnel des PSP

Personnel des PSP	Poste	Emplacement
Heather Williams	GPS	Esquimalt
Claudie Descoteaux	coordonnatrice du conditionnement physique	Bagotville
Ed MacDougall	GA PSP	Gagetown
Erin Dwyer	DACPS	
Jessica Hood	DACPS	
Stephanie Haynes	GAPS	
Emily Wetmore	MCPS	
Travis Pearson	Maître-nageur	Petawawa
Valerie Savard	DCPS	Borden
Noel Wallace	MCPS	Comox
Alyssa Jesson	MCPS	Esquimalt
Sylvain Verrier		
Matt Kingstone		
Ms. Melanie Giroux	MCPS	Winnipeg
Melanie Sanford	MCPS	North Bay
Geoff Winchester	MCPS	USFC Ottawa
Simon-Pierre Lamoureux		
Laura Stevenson		
Lauren Walton	MCPS	Greenwood
Jason Topp,	SEP	Toronto
Lindsay Hill	MCPS	Toronto
Cindy Zhou	Adjointe administrative PSP	Toronto
Jackie Pacheco	Adjointe PS	Toronto
Dominic Demers	Coordonnateur du conditionnement physique, des sports et des loisirs	5 ^e Ere Goose Bay
Tyson Haeh,	Préposé à l'aréna	4 ^e Ere Cold Lake
Jordan Miller	Préposé à l'aréna	4 ^e Ere Cold Lake
Yanick Pestell,	Opérateur de l'aréna	Cold Lake
Anna Fuite	Assistante de recherche	PSP, Recherche et développement en performance humaine
Sarah Saucier		
Paige Mattie		
Katie O`Hearn		
Rachel Blacklock	Gestionnaire de recherche	PSP, Recherche et développement en performance humaine
Phil Newton		