

Promouvoir la santé et le conditionnement physique



Direction du conditionnement physique des PSP

Volume 5, numéro 3

Septembre 2010

Message du DCP

Le bulletin du DCP demeure un outil de communication important pour le personnel de la DCP. Qu'il s'agisse de mettre en valeur des réalisations clés en matière de recherche, de faire le point sur les nouveaux documents concernant la prescription d'exercices ou de mettre les bases et les escadres au courant des réussites à l'échelle locale, le bulletin est un outil de communication informel d'une grande utilité pour le personnel sur le terrain et le QG. Nous sommes conscients que le bulletin ne comblera pas à lui seul tous nos besoins en matière de communication. Mais si l'on ajoute à cela les conférences téléphoniques trimestrielles du directeur du conditionnement physique et des sports et la multiplication des visites sur place, force est de constater que notre capacité de vous garder informés ne cesse de s'améliorer.

Je vous invite par ailleurs à nous soumettre vos cas de réussite; en cette période où s'amenuisent nos ressources, vos réussites locales démontrent que la Stratégie sur la santé et la condition physique continue d'avoir une incidence positive sur la santé et la bonne forme physique du personnel des FC. Vos textes seront les bienvenus.

Vérification de la Stratégie sur la santé et la condition physique

Le DCP et le Directeur-Protection de la santé des Forces (DPSF) font conjointement l'objet d'une vérification par le Chef – Service d'examen (CSE) concernant la Stratégie sur la santé et la condition physique. Ces vérifications sont monnaie courante pour les initiatives à grande échelle et elles devraient se solder par de précieuses recommandations — tant pour les PSP que pour le DGSS — qui nous aideront à poursuivre notre objectif de créer une culture de santé et de condition physique. Le DCP a recommandé que la vérification élargisse sa portée jusqu'à consulter les gestionnaires des PSP, les directeurs du conditionnement physique et des sports et les directeurs de la promotion de la santé. Cela se fera probablement par courriel ou par sondage téléphonique. Soyez prêts!

Mise à l'essai de l'évaluation des normes minimales de conditionnement physique (ENMCP) à l'ELRFC

En août 2010, la cellule de recherche sur la performance humaine de la DCP a mis l'ENMCP à l'essai à l'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes (ELRFC) de Saint-Jean-sur-Richelieu, au Québec. Au cours de séances qui se sont étendues sur trois jours, le personnel de conditionnement physique des PSP local, le personnel chargé du recrutement et les membres du peloton « Warrior Fitness Training » ont eu l'occasion de tester l'ensemble des cinq tâches en une seule matinée! Tout le monde s'est bien amusé. L'ELRFC envisage maintenant de se servir du test comme d'un objectif à réaliser au terme de l'entraînement des recrues.

De plus, du 14 au 17 septembre 2010, l'ENMCP a été offert au personnel des FC qui n'avait pas réussi à passer l'évaluation du Programme EXPRES. Pour de plus amples renseignements sur l'ENMCP, consultez la DOAD 5023-2.

Dans ce numéro:

EXAMEN DES GROUPES PROFESSIONNELS DES FC	2
PROJET FORCE: RÉVISION DES NMCP	2
PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE INTÉRIEURE POUR LE ROSC	2
PRESCRIPTION D'EXERCICES EN LIGNE	3
RECERTIFICATION POUR LES EPC-SCPE	3
RÉSULTAT DES TESTS EXPRES POUR LE PERSONNEL PSP	3
COURS PILOTE MONITEUR DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE COMBAT	4
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET BIEN-ÊTRES DES POMPIERS	4
DÉFIS DES POMPIERS	5
DÉFIS PODOMETRE DE L'USFC(O)	5
CLINIQUE D'AVIRON—SANS LIMITES	6
CERTIFICAT DE MÉRITE DES PSP	6
ATELIER D'HOCKEY LUGE	6
RENCONTRER LE PERSONNEL PSP DE PETAWAWA	7

Mise à jour - Recherche et développement

L'armée au quotidien - un examen des groupes professionnels des FC

L'équipe de la performance humaine procède actuellement à l'examen de l'ensemble des 102 groupes professionnels des Forces canadiennes dans le cadre du projet sur la norme de condition physique des groupes professionnels. L'objet de ce projet est de mettre à jour les tâches exigeantes sur le plan psychologique et physiologique qui sont essentielles à chacun de groupes professionnels des FC. Ce projet permettra en outre d'offrir aux utilisateurs finaux — tels que les officiers chargés de la sélection du personnel médical et de/du/des (carrière militaire) — un outil interactif pour les aider à trouver aux membres des FC les emplois qui leur conviennent. Nous avons mis notre processus de recherche à l'essai avec les Tech SAR. Après quelques modifications mineures, nous passerons bientôt à l'examen des Tech SA. Ce projet qui s'étendra sur quelques années permettra de constituer plusieurs bases de données. Comme pour toutes les initiatives d'envergure, nous comptons sur le savoir-faire et le soutien du personnel des FC afin de faire en sorte que le projet soit un succès du début à la fin.

Projet FORCE : Conditionnement physique répondant aux exigences opérationnelles du personnel des FC - révision des NMCP

Ce projet pluriannuel à grande échelle vise à valider à neuf la norme de condition physique pour les FC. Nous sommes actuellement dans la phase 1 du projet, dont l'objectif est de dresser la liste des tâches communes qui servira de base pour la norme. Notre équipe parcourt le pays afin de trouver les tâches que le personnel des FC pourrait être appelé à faire, peu importe le rang, l'élément d'appartenance ou le groupe professionnel. Cette phase demande un examen en profondeur de la littérature, des enquêtes, l'établissement de groupes de consultation et des consultations avec des experts. Vous serez tenu au courant des progrès accomplis dans nos prochains bulletins.



PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE INTÉrimAIRE DE PRÉSELECTION POUR LE RÉGIMENT D'OPÉRATIONS SPÉCIALES DU CANADA (ROSC)

La cellule de recherche sur la performance humaine du DGSSPF/COMFOSCAN a mis sur pied un Programme de conditionnement physique intérimaire de présélection pour le Régiment d'opérations spéciales du Canada (ROSC). Le programme est basé sur la recherche et sur les données physiologiques des candidats recueillies durant la phase d'évaluation des futurs opérateurs du ROSC. Le but de ce programme complet intérimaire de conditionnement physique est d'aider les candidats potentiels à se préparer pour les rigoureux efforts physiques que demande la phase d'évaluation du ROSC.

Le programme de conditionnement physique comporte trois niveaux (I, II et III) basés sur les analyses statistiques des candidats qui terminent la phase d'évaluation du ROSC. Il est conçu pour faire passer les candidats potentiels du niveau I au niveau III en 12 semaines. Le programme comprend trois semaines de vérification de la condition physique et une semaine d'affûtage, qui arrive juste avant le début de la phase d'évaluation du ROSC. Tous les exercices prescrits sont basés sur d'autres analyses statistiques des données physiologiques recueillies durant la phase d'évaluation.

La version anglaise du guide intérimaire a été envoyée en version électronique à toutes les bases des FC. La traduction vers le français est en cours et elle sera acheminée à tous aussitôt qu'elle sera terminée.

Prescription d'exercices en ligne

L'outil interactif de prescription d'exercices en ligne fait des recommandations en matière de conditionnement physique aux membres des FC qui viennent de passer le test EXPRES ou qui sont sur le point de le faire. Depuis son lancement en mai 2010, 2 473 personnes ont pu se faire prescrire des exercices en fonction de leurs résultats au test EXPRES FC. Le programme a été téléchargé depuis les pays suivants : le Canada, les États-Unis, l'Italie, l'Australie, la Belgique, le Royaume-Uni, l'Allemagne, les Pays-Bas, le Liban, la France, la Chine, l'Afghanistan, les Philippines, Hong Kong, Israël et la Bulgarie. Nous prévoyons une augmentation du nombre d'utilisateurs vers la fin de l'année financière. L'adresse du site est www.EXPRESFC.ca



Le point sur la recertification pour les EPS-SCPE

Plus tôt cette année, le QG des PSP a commencé à coordonner la prestation sur tous ses sites d'ateliers de recertification pour les EPS-SCPE. Comme cette recertification est une exigence pour l'emploi, la participation de tous les moniteurs de conditionnement physique et des sports est obligatoire. De plus, la date limite pour obtenir la recertification exigée est le 31 mars 2011.

Bien qu'il n'y ait aucun test ou aucune évaluation à passer pour réussir cet atelier, on s'attend à ce que tous les moniteurs de conditionnement physique et des sports lisent et étudient la documentation qui leur est envoyée avant l'atelier.

Jusqu'ici, huit bases ont accueilli l'atelier de recertification et environ 100 moniteurs ont été recertifiés. On planifie actuellement la prestation de l'atelier dans huit autres bases des FC. Cette nouvelle série de huit devrait se terminer d'ici la fin de novembre 2010. Nous communiquerons bientôt avec les autres bases des FC afin de fixer une date pour cet important atelier.

Les moniteurs de conditionnement physique et des sports qui ne pourront assister à l'atelier prévu à leur base d'attache devront voir eux-mêmes à suivre cet atelier, à leurs frais, en contactant le bureau régional/provincial du programme de santé et de conditionnement de la SCPE de leur province. Les coordonnées de tous les bureaux régionaux/provinciaux de la SCPE sont affichées à www.csep.ca/provinces.

Résultats des tests EXPRES des PSP pour l'année financière 2009-2010

Le DCP a reçu plus de 230 résultats des évaluations EXPRES effectuées auprès du personnel. Le résultat EXPRES moyen : course-navette de 20 mètres (CN 20 M) 8,8, force de préhension (FP) 99, tractions à la barre (TB) 31, redressements assis (RA) 42.

Les trois meilleurs CN 20 M : niveau 14 de Valcartier et niveau 13 d'Ottawa et de Suffield

Les trois meilleurs FP : 153 de St-Jean et 148, deux fois, de Borden

Les trois meilleurs TB : 75 de St-Jean, et 65 de Greenwood et Winnipeg

Les trois meilleurs RA : 62 de St-Jean, Valcartier et Borden

Remarque : chacun de trois meilleurs résultats a été obtenu par trois personnes distinctes (il ne s'agit pas d'une seule personne qui aurait eu des résultats EXPRES hors du commun).

Rappelez-vous que la réussite de la norme d'exemption de niveau « encouragement » du programme EXPRES est une exigence annuelle pour la plupart des MCPS. Nous exhortons tous les membres du personnel des PSP à ne pas se contenter du niveau « encouragement », mais à tenter d'atteindre leur potentiel maximum. Les moniteurs de conditionnement physique et des sports qui disposent de droits acquis sont aussi encouragés à participer à l'évaluation du programme EXPRES et à présenter leurs résultats afin que nous puissions dresser un répertoire exact et complet des meilleurs résultats!

Changement de personnel des PSP sur le terrain:

AAPS:

Andrea Wiesner;
Kingston

Melissa Tate;
Moose Jaw

Leslie Bedore;
Trenton

Heather Blake;
Petawawa

DPS:

Joy McLaughlin;
Moose Jaw

GPS:

Marie-France Brunelle;
St. Jean

Lucie Martin;
Petawawa

DCPS:
Penny Blanchard;
Esquimalt

Jean Daoust;
USFC(O)

Cours pilote de moniteur de conditionnement physique pour le combat (18, 23, 30 et 31 août 2010)

En août 2010, la BFC Borden a accueilli un cours pilote de moniteur de conditionnement physique pour le combat d'une durée de cinq jours. Le cours a mandaté cinq MCPS des PSP de la BFC Borden pour qu'ils organisent une clinique-utilisateur de trois jours sur le Programme de conditionnement physique pour le combat (PCPC). La clinique-utilisateur du PCPC sera offerte aux bases et aux escadres par les PSP locaux et le personnel militaire dans le but d'améliorer la capacité des participants à donner le meilleur d'eux-mêmes, de leur permettre de se familiariser avec des leviers complexes à joints multiples et de mettre davantage l'accent sur l'entraînement fonctionnel. Le cours pilote donné en août portait sur les leviers de style olympique ainsi que sur la vitesse, l'agilité et l'entraînement pliométrique pertinent au PCPC.



Au cours des prochains mois, le Centre d'instruction des PSP offrira un cours pilote de moniteur de conditionnement physique pour le combat d'une durée de huit jours qui veillera à donner aux MCPS des PSP les outils qu'il leur faut pour offrir une clinique-utilisateur de trois jours dans le cadre du PCPC. Le cours s'adressera au personnel de conditionnement physique des PSP des bases et des escadres. Un ordre préparatoire au sujet des inscriptions sera diffusé cet automne.



Conditionnement physique et bien-être des pompiers

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

En avril 2009, plus de la moitié des pompiers du MDN/FC de l'ensemble du Canada ont répondu au sondage sur la santé, la sécurité et le bien-être sur le lieu de travail. Depuis qu'il en a reçu le rapport définitif, le Comité sur le bien-être des pompiers du MDN/FC travaille diligemment à résoudre les quatre problèmes jugés les plus préoccupants par les répondants.

En partenariat avec le DGSS, deux programmes Énergisez les Forces de quatre heures seront créés sur mesure pour s'attaquer aux trois principales préoccupations : l'alimentation, le stress et le sommeil.

Avec l'aide des directeurs de la Promotion de la santé, ces cours seront offerts à tous nos pompiers à compter de septembre 2010, et ce, dans l'ensemble des casernes du pays! Le comité est très reconnaissant pour tout le travail qu'ont accompli la DGSS et la Promotion de la santé pour adapter ces cours à nos besoins et nous permettre de les prendre. Un gros merci à vous deux!

Les pompiers ont également souligné qu'il importait d'augmenter la participation au conditionnement physique, de permettre une plus grande accessibilité aux possibilités de mise en forme et d'accorder plus de temps à cette dernière. Les PSP s'efforcent d'éduquer les chefs des pompiers et les chefs adjoints des pompiers au sujet de leur rôle et de leurs responsabilités en matière de conditionnement physique tout en les aidant à instaurer une routine locale de mise en forme dans les casernes dont ils ont la charge. Votre appui à ces partenariats existants et votre apport pour en créer de nouveaux sont très appréciés.

Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements sur nos initiatives pour le conditionnement physique des pompiers, ou pour partager vos propres initiatives en la matière, communiquez avec moi au 613-992-4628 ou, par courriel, à Nicole.thomas@forces.gc.ca.

Bulletin de nouvelles de la Promotion de la santé pour les clients militaires du MDN

La BFC Esquimalt a lancé son bulletin local. Consultez-le à :

<http://www.lookoutnewspaper.com/health/index.html>

Défi des pompiers

Du 2 au 5 septembre, notre équipe nationale du SIFC pour le Défi pompiers a obtenu d'excellents résultats au Défi national des pompiers qui s'est déroulé à Brampton, en Ontario. Je suis très fière d'eux : ils ont travaillé fort et ils ont bien réussi. Voici quelques résultats :

Activité de relais : 4^e sur plus de 40 équipes

Équipe : 10^e sur 34 équipes

Catégorie NXG2 - ouvert (en tandem) : Simon Robichaud et Jason Elder ont terminé 4^e

Catégorie NXG2 - ouvert (en tandem) : David Manuel et Adam Findley ont terminé 6^e sur un total de 17 équipes

Catégorie NXG2 – femmes (en tandem) : Denise Townshend et Sara Lafreniere ont remporté la 1^{re} place

Catégorie individuelle : Simon a terminé 5^e sur 187 concurrents, avec 1:20:98, soit deux secondes de moins que son record précédent!

Dans l'ensemble, la plupart de nos pompiers ont obtenu leurs meilleurs résultats de la saison lors de la compétition nationale. Leurs efforts soutenus et leur attachement profond au sport se sont avérés profitables. Nos félicitations à l'équipe pour ce travail bien fait!

Défi podomètre 2010 de l'USFC(O) pour la promotion de la santé 2010

Par Maya Lightfoot

Cette année marquait la 5^e édition de notre Défi podomètre annuel pour la promotion de la santé. Ce défi sert à promouvoir la marche à pied comme façon d'améliorer sa santé physique, tel que recommandé par le Guide d'activité physique du Canada. Et quel succès!

L'histoire a commencé en 2006. L'événement organisé par Jacqueline Laframboise avait attiré 375 participants désireux d'améliorer leur santé physique par la marche. Or, cette année, c'est 1 015 participants qui étaient au rendez-vous. Une réussite exceptionnelle!

Ce défi vise à rendre les gens plus actifs physiquement, mais aussi à encourager une certaine concurrence entre les équipes. Chaque groupe de dix participants était divisé en deux équipes se faisant compétition l'une à l'autre. Pour rendre les choses plus amusantes, on leur avait fait prendre des paris accessoires, tels que « de s'acquitter de la corvée de nettoyage du bureau » ou « de payer une tournée de café chez Tim Horton » à l'équipe gagnante.

Trois catégories de prix avaient été prévues pour encourager la participation. La première consistait en un défi personnel pour « présence irréprochable ». Toutes les personnes qui arrivaient à marcher au moins 10 000 pas par jour pendant 28 jours sur 31 étaient inscrites à un tirage leur permettant de gagner un prix. Il y a eu 299 personnes dans cette catégorie! La deuxième catégorie était un défi d'équipe :

tous les membres des équipes de 5 atteignant une moyenne d'équipe de 13 500 pas/personne/jour étaient eux aussi inscrits à un tirage semblable. Or, 22 équipes ont réalisé cet exploit! La troisième catégorie visait à honorer l'équipe avec le meilleur nom. Les trois finalistes pour cette catégorie : les « Walk-o-holics », « the Agony of De Feet » et « Fire in the Sole ».

Changement de personnel des PSP au QG:

Ben Ouellette, gestionnaire supérieur du conditionnement physique

Switch Rousseau, gestionnaire de la mise en œuvre du programme de conditionnement physique

Marcel Roy, coordonnateur national du conditionnement physique





La clinique d'aviron Sans Limites

Pour conclure l'édition 2010 de la clinique d'aviron Sans limites, nous félicitons notre personnel malade/blessé qui a sillonné les eaux du lac Kirk, au St. Albert Canoe and Kayak Club.

Infos : Sébastien Périgny-Lajoie, SRCPA Edmonton



Présentation du Certificat de mérite des PSP

Au cours du dîner régimentaire tenu à l'occasion du 30^e anniversaire du CDIFC, l'instructeur en chef du Centre d'instruction des PSP, Howie Woodruff, a remis au Maj Regan Legassie le Certificat de mérite des PSP. En qualité de commandant du CDIFC, le Maj Legassie a fourni le soutien d'ODI nécessaire à l'élaboration du cours de spécialiste de l'exercice physique, supervisé une révision en profondeur des cours d'instructeur PSP et de moniteur adjoint d'éducation physique (niveau élémentaire), et animé un groupe de consultation avancée sur la prestation de services des PSP pour les réservistes de classe A – initiatives qui ont apporté aux PSP, une formation de premier ordre ainsi que des éléments qualitatifs essentiels à la sensibilisation et au maintien du niveau de santé et de condition physique dans les FC.



Atelier de hockey sur luge à Shilo

ParCarolynn Derksen, SRCPA

Cet atelier a été donné en février 2010. Organisé par Carolynn Derksen, spécialiste régionale du conditionnement physique adapté, l'atelier avait pour but de faire connaître davantage le sport adapté. L'événement a attiré plus de 30 participants. Bill Muloin, l'entraîneur des Moose du Manitoba — une équipe de compétition de hockey sur luge — s'est servi d'exercices militaires pour permettre aux joueurs de se familiariser avec les luges. Les premières minutes ont paru longues pour les participants, car il s'agissait avant tout d'essayer de rester droit sur la luge. Pendant la joute qui a suivi, tous et chacun a fait de son mieux pour rendre son équipe fière, mais les grimaces de frustration n'ont pu être évitées.

Le fait de constater à froid, l'ampleur de la forme physique que demande un tel sport a inspiré à chacun un respect certain à l'égard des trois autres joueurs de Winnipeg qui accompagnaient l'instructeur Muloin pour l'occasion. Darrin Luke et Sam Unrau étaient partout sur la glace, se déplaçant sans effort (du moins, c'est l'impression qu'ils donnaient) et faisant des passes à leurs coéquipiers, pendant que Jonathon Derry gardait les buts avec grande finesse.



Le hockey sur luge est l'un des rares sports où les athlètes en pleine possession de leurs moyens peuvent se mesurer à armes égales avec les athlètes handicapés. Cette constatation a été rendue avec beaucoup d'aplomb par l'un des participants, le Cplc Andy Haight : « ... certaines de ces personnes sont en fauteuil roulant... La hauteur de nos yeux n'est pas la même que la leur, mais lorsque je leur ai parlé, sur la glace, je me suis aperçu que nous étions désormais à la même hauteur... J'ai ressenti une bonne dose d'humilité en regardant ces athlètes tourner autour de nous comme si nous étions immobiles, et lancer la rondelle comme des obusiers pendant que nous n'arrivions même pas à la garder... Or, en tapant ces lignes, je constate que je n'arrête pas de faire des comparaisons entre « eux » et « nous » alors que cet après-midi-là, il n'y avait que **nous**. »

Rencontrez le personnel des PSP Petawawa

Promotion de la santé



Lucie Martin GPS, Dana Lawson DPS,
Kevin Strachan GPS



AAPS - Heather Blake

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

Conditionnement physique et sports



Rangé du bas, de gauche à droite : Necole Miller, Sterling Dominey, Grant Lamothe, Carol Gro-leau, Vicky Suckou, Ian Husk.

Rangée du milieu, de gauche à droite : Ed Landry, Andrea McIntyre, Kelly Poirier, Cindy Hamel, Jessica Merten, Selena Neily, Mike Augot.

Rangée du haut, de gauche à droite : Richard Tatasciore, Becky Olstad, Kori Klein, Jo-Ann Tyrie, John Patay, Stephanie, Joyce Pearson.