

OPS Fit

Le personnel affecté à l'étranger et le conditionnement physique

Volume 6 • numéro 2 • juin 2016

C'est avec plaisir que nous vous présentons le bulletin trimestriel du programme de conditionnement physique OUTCAN, intitulé « Le personnel hors Canada et le conditionnement physique ». Ce bulletin renferme de l'information destinée au personnel affecté à l'étranger et à leur famille sur les habitudes de vie saine et le conditionnement physique.

Si vous avez des questions ou des commentaires ou que vous aimeriez proposer du contenu, veuillez communiquer avec Todd Cirka, coordonnateur du conditionnement physique OUTCAN du VCEMD, à l'adresse lorja.french@forces.gc.ca ou au 719-556-6622.

Dans ce numéro :

Profil d'un militaire en service à l'étranger – Cpl Dani Tzoweh	2
Soyez pleinement conscient	5
Une traversée du désert	8
Profil de la condition physique FORCE	10
Exercice en vedette.....	12
Liens intéressants.....	12
L'accent sur la souplesse	13
EIHI, cardiovasculaire ou musculation : lequel vous convient le mieux?	14



Profil d'un militaire en service à l'étranger –

Cpl Dani Tzoweh,

Service de sécurité de la Police militaire (SSPM), Beijing, Chine

« Ça vous plairait d'aller en Chine? »



Je rentrais d'une formation par modules suivie à la base des Forces canadiennes (BFC) Kingston quand j'ai pris cet appel. Mon sergent-major régimentaire (SMR) m'offrait l'occasion de participer à la sélection des membres du Service de sécurité de la Police militaire (SSPM) en vue d'une affectation à l'ambassade du Canada à Beijing. Après un échange frénétique de textos avec ma femme, j'ai évidemment dit oui.

J'étais, à ce moment, policier militaire (PM) en affectation à la 4^e Division du Canada (4 Div C) à Meaford, en Ontario, dans la péninsule Bruce. J'avais dans ma cour la montagne Blue et le sentier de randonnée Bruce et je

profitais bien de toutes les occasions de faire de la randonnée pédestre, du ski et des sports nautiques qui se présentaient à moi. Le secteur d'entraînement de la base englobait le lac Mountain, où il était possible de louer un canot à la journée, et la salle de capacité physique fonctionnelle du gymnase de la base venait d'être remise en état; j'y ai pratiqué régulièrement le soulèvement de poids composés. Passer de ce paysage idyllique à une ville de 20 millions d'habitants allait être toute une transition.

Quelques mois de sélection et d'entraînement se sont écoulés et j'ai été inscrit parmi les éléments choisis.

J'ai quand même fait des tas de recherches avant de partir. La possibilité de rester en forme a été l'une des questions que j'ai posées à des militaires qui avaient passé du temps à Beijing. En général, m'ont-ils dit, personne ne fait vraiment d'exercice physique à l'extérieur là-bas car l'air est très pollué et parce que le gymnase intérieur est très satisfaisant. Ils m'ont tous signalé que le hockey était un attrait majeur.

J'ai grandi à Victoria et je n'ai jamais vraiment participé aux sports. J'ai passé une année ici et là à jouer au soccer et au baseball, mais aucun sport n'a vraiment collé. Ma famille n'avait pas le culte du hockey, nous ne

regardions jamais la Soirée du hockey, nous ne jouions pas au hockey de rue. Ce n'est qu'il y a quelques années que j'ai su qu'il y avait des changements de joueurs. Je pensais tout simplement que les hockeyeurs patinaient sans interruption pendant vingt minutes!

Quand j'ai eu mon message d'affectation et que la date de mon départ a commencé à s'approcher, le hockey n'a pas cessé de surgir dans mes échanges avec les militaires en affectation à Beijing. J'ai finalement décidé que si jamais j'allais apprendre à jouer au hockey, c'était le moment de m'y mettre. Je suis passé à la boutique du pro de hockey et j'y ai vidé mon portefeuille, achetant tout l'équipement d'un coup, des pieds à la tête. Je ne savais pas comment ajuster chaque pièce et je m'en suis remis sans réserve au jugement du commis du magasin qui, Dieu merci, connaissait son affaire et était très patient.

À mon arrivée à l'ambassade du Canada à Beijing, j'ai constaté que toutes les descriptions qu'on m'avait faites de la qualité de l'air étaient justes. Une journée polluée à Ottawa lui vaut un pointage de 25 à l'Indice de qualité de l'air (IQUA). Même si j'ai vu passer beaucoup de jours où la note de Beijing n'a pas atteint 50, une journée moyenne se situe dans les 150 à 300, avec de temps à autre des jours ou des semaines à 400-500, où on ne distingue rien au-delà d'un îlot urbain et où l'air empeste le soufre. Juste avant Noël, l'air a atteint un pic de 900. Nul besoin de le préciser, les gens ne sortent pas courir souvent.

Il reste quand même quelques moyens de garder la forme à Beijing. Le gymnase est très bien équipé; on y trouve beaucoup d'appareils, de l'équipement d'entraînement cardiovasculaire, un court de squash et un support pour accroupissements doté d'assez de barres à

disques et de poids pour satisfaire les membres du club des 1 000 livres. C'est l'ambassade qui finance le gymnase, mais dans le cadre d'un effort collectif, les utilisateurs apportent de l'équipement que tous peuvent utiliser. J'ai apporté, pour ma part, un haltère russe et quelqu'un d'autre a fait la contribution d'une barre Rogue munie d'un jeu de plaques pare-chocs. Certains membres du personnel organisent également des sorties d'escalade de parois rocheuses et des randonnées le long de la Grande muraille de Chine, loin de la pollution. Ces expéditions, en plus d'offrir des panoramas exceptionnels, sont une occasion de sortir un moment de la jungle urbaine. Ce qu'il y a de mieux dans la Grande muraille, c'est qu'elle est si vaste qu'on peut occuper tous les congés de son affectation à en parcourir différents segments.

J'ai aussi constaté que toutes les rumeurs qui



courent sur le hockey sont fondées. Il y avait du hockey-balle tous les vendredis soirs après le travail, un peu de hockey non organisé sur un canal gelé voisin de l'ambassade et même une ligue parfaitement organisée de hockey « de taverne », en plus de tournois au Vietnam, en Thaïlande, dans les deux Corées et même en Pologne. Après m'être assuré que les capitaines de l'équipe avaient bien compris mon absence totale de compétence, j'ai été choisi 15^e sur 16 dans mon équipe, les Oilers de Beijing. À la cadence d'une joute par semaine et en comptant avec le hockey-balle, j'ai gravi une courbe d'apprentissage assez raide cette année, il m'a fallu une trentaine de secondes sur la glace pour comprendre pourquoi il y a des changements de joueurs et j'ai vite découvert combien il est difficile de contrôler une rondelle tout en patinant. J'ai essayé d'adapter mon régime personnel de conditionnement physique

pour y inclure davantage de cardiovasculaire et de conditionnement des groupes de muscles qui avaient, le hockey me l'a douloureusement montré, le plus besoin de travailler.

Bien que la ligue m'ait été décrite comme un genre de club social pas trop intense, j'ai découvert que c'était tout le contraire. Le niveau de jeu est très compétitif et des joueurs de nombre de pays, dont le Canada, les États-Unis, la Finlande et la Russie en sont. Certains de nos joueurs s'adonnaient, dans leur pays, à un hockey organisé de niveau élevé. Il y avait heureusement à Beijing un nombre raisonnable de joueurs comme moi, qui apprenaient en jouant.

La nutrition, à Beijing, ça se passe soit très bien, soit très mal, selon votre degré de volonté. Il existe un marché traditionnel de produits frais où s'approvisionnent tous les restaurants. Vous pouvez y trouver des rangées d'étals où sont exposées à l'air toutes sortes de légumes

et de viandes. Des côtes de bœuf complets sont accrochés auprès de viviers de poisson. Les poitrines de poulet sont particulièrement peu coûteuses. Si vous voulez du poulet haché, les boutiquiers coupent la viande de poulet et la passent au hachoir devant vous. Vous pouvez marchander et vous procurer tous vos produits culinaires pour bien moins cher que dans n'importe quel marché canadien. Une voiturette vend des fruits frais à quelques pas de l'ambassade.

Pour faire changement de votre saine alimentation, ou pour goûter quelques mets occidentaux, vous avez l'embaras du choix des restaurants. Beijing étant la capitale de l'une des plus importantes économies du monde, elle offre des options de restauration qui conviennent à tous les palais, même des Burger King et des McDonalds. La cuisine chinoise locale est très différente de la cuisine « chinoise » nord-américaine car elle ne propose aucun des mets en grande friture



que nous connaissons, comme le porc aigre-doux. Cela ne signifie nullement qu'elle soit plus saine, car tout y est cuit dans de grandes quantités d'huile d'arachide, qui peut être fraîche si vous avez de la chance, ou carrément reprise à la louche dans le caniveau si vous n'en avez pas. J'ai découvert qu'il est important de maintenir un équilibre entre la saine cuisine que l'on fait chez soi et la culture culinaire et les mets locaux, qu'il est bon d'essayer en gardant l'esprit ouvert.

Ce que Beijing m'a montré, c'est que peu importe les difficultés, il y a toujours moyen d'aller plus loin dans sa forme physique. Qu'il s'agisse de profiter du gymnase local, de travailler avec des poids dans son salon ou de sortir de la ville pour faire une randonnée, voire de se joindre à des sports organisés, il y a partout quelque chose à faire. J'ai hâte de rentrer au Canada plus fort et plus rapide que je ne l'étais quand j'en suis parti, sans compter les compétences en patinage que j'ai acquises!



Soyez pleinement conscient – Cinq étapes pour améliorer votre santé mentale

Par Shepell

« Où est passé le temps? » C'est une question que nous nous sommes tous posée un jour ou l'autre. Le temps semble s'envoler dans cette vie si occupée où nous essayons de conjuguer un travail exigeant à nos responsabilités parentales, à nos activités sociales et à nos tâches ménagères. Nous sommes souvent si occupés que nous ne nous rendons pas compte du passage du temps. Nous pouvons facilement ne pas remarquer que l'un de nos proches a besoin de nous, qu'il fait un temps splendide, ou même nous rendre compte que nous ne profitons pas pleinement de la vie.

De plus en plus de gens se sentent ainsi, ce qui explique la hausse de popularité de la pleine conscience, une technique qui nous ramène dans la réalité et nous apprend à vivre le moment présent. Le Dr Joh Kabat Zinn, professeur émérite de médecine et créateur de la clinique de réduction du stress et du Centre pour la pleine conscience en médecine et soins de santé de l'école de médecine de l'Université du Massachusetts, définit la technique comme « le fait de porter attention sciemment, dans l'instant présent, sans juger – comme si sa vie en dépendait ».

Bien que cette philosophie trouve ses racines dans la méditation bouddhiste, une pratique laïque de la pleine conscience s'est récemment installée dans le grand public, en raison notamment des travaux du Dr Kabat Zinn et de son programme intitulé Réduction du stress par la pleine conscience – RSPC (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR), qu'il a présenté en 1979. Des milliers d'études, depuis ce temps, ont permis de documenter les bienfaits physiques et mentaux de la pleine conscience en général, et de la RSPC en particulier, servant d'inspiration à d'innombrables programmes d'adaptation du modèle aux besoins des écoles, des centres de détention, des hôpitaux, des centres d'anciens combattants et de bien d'autres milieux.



Les cinq étapes de la pleine conscience

Il y a plusieurs façons d'atteindre à la pleine conscience et de se soucier de sa vie du moment présent au moment suivant. Nous vous proposons cinq astuces pour y arriver.

1. Pendant cinq minutes chaque jour, cessez de « faire » et vivez l'« être ». Prenez un bain, buvez tranquillement une tisane, écoutez de la musique, méditez ou priez. Essayez la méditation en pleine conscience : installez-vous dans un fauteuil confortable; faites le vide dans votre esprit; concentrez-vous sur votre respiration, votre inspiration, votre expiration; si votre esprit se met à vagabonder, reprenez votre concentration sur votre respiration.

2. Adonnez-vous à la gratitude. Songez aux choses desquelles vous pouvez être reconnaissant. Cette disposition ramène votre esprit au moment présent et aux choses qui comptent dans votre vie. Bien des gens trouvent que cette réflexion les aide à tenir un journal de la gratitude dans lequel ils consignent un certain nombre de choses qu'ils sont heureux d'avoir à leur portée chaque jour.

3. Faites montre de compassion. Quand nous nous sentons stressés et dépassés, il est facile de croire que nous sommes seuls à nous débattre. Le fait d'éprouver de la compassion pour autrui nous facilite la reconnaissance des aspects positifs de notre vie.

4. Acceptez-vous et acceptez les autres. Cessez de poursuivre la perfection et de vous reprocher vos défauts. Se voir sous un jour négatif ronge l'amour-propre et nuit à l'interaction avec les autres. Cela empêche également de prendre les mesures qu'il faut pour améliorer sa vie.

5. Ne prenez pas trop à cœur les difficultés de la vie. Quand nous sommes confrontés à une perte d'emploi, à la fin d'une relation ou à une autre situation difficile, nous tendons à nous blâmer et à nous empêtrer dans des pensées de l'ordre de « oui, mais si j'avais dit, si j'avais fait... ». Cela peut nous placer dans un état d'inaction et de dépression. Mieux vaut ramener les choses dans l'instant présent en reconnaissant ses sentiments et en se demandant ce que l'on va faire, maintenant, pour aller de l'avant.

Si vous remplissez d'activités chaque instant de votre vie – le travail, la conversation, les jeux sur ordinateur, les courses – vous pouvez fort bien ne jamais vous donner la chance de simplement être. S'arrêter, savourer l'arôme du café n'est pas qu'agréable, c'est important pour cultiver le bonheur et la santé mentale.

© 2016 Shepell. Il est possible que votre programme n'englobe pas tous les services décrits dans le présent site Web.

Veillez vous reporter à nos documents sur les bienfaits de la pleine conscience pour en savoir davantage.

Une traversée du désert : la marche de la mort de Bataan

- Capitaine Andrew J. Han



La marche de la mort de Bataan est un événement de commémoration dédié aux prisonniers de guerre philippins et américains qui ont été forcés de parcourir 100 kilomètres, dans la chaleur écrasante des jungles philippines, jusqu'à un camp de prisonniers situé dans la province de Nueva Ecija, aux Philippines. Des quelque 75 000 prisonniers de guerre ayant pris le départ, plus de 21 000 sont morts d'avoir été privés d'eau et de nourriture. Nombre d'autres ont été exécutés et ceux qui ont survécu ont été confrontés à l'immense difficulté de survivre dans un camp de prisonniers de guerre. La 27^e édition de la marche de la mort de Bataan a eu lieu le 20 mars 2016, au champ de tir d'engins White Sands, au Nouveau-Mexique; elle comptait plus de 6 600 participants. Bien des marcheurs voient dans cet événement la commémoration de ceux qui ont fait l'ultime sacrifice; certains d'entre eux sont des anciens combattants blessés, à qui il manque un membre. En soi, la marche fait soit 42 kilomètres, soit 23 kilomètres; elle est considérée comme l'un des trajets marathoniens les plus durs aux États-Unis. Les participants peuvent choisir de cheminer en uniforme complet, chargés d'au moins 16 kilogrammes de matériel dans un sac à dos (militaires chargés), en uniforme complet avec veste/blindage de combat (militaires peu chargés), en civil avec au moins 16 kilogrammes de matériel dans un sac à dos (civils chargés) ou en civil sans équipement particulier (civils non chargés).

Je voulais depuis 2011, quand j'ai été de la marche de Nimègue comme membre du contingent canadien, prendre part à la marche de la mort de Bataan. Un ami m'avait dit que cet événement serait rude. J'avais cru, après la marche de Nimègue, ne jamais être capable de parcourir

une longue distance à pied si je n'y étais pas tenu. Je me suis donc inscrit dans la catégorie « civils non chargés » de la marche de Bataan afin de me donner les moyens de parcourir au pas de course, plutôt, les 42 kilomètres du tracé. L'événement a débuté par une cérémonie, et notamment par une allocution du commandant de la base de tir d'engins White Sands et d'un général à la retraite des forces armées philippines. J'ai aussi aperçu, avant le départ, quelques militaires canadiens.

Un coup d'obusier a sonné le départ. Le groupe initial avait aux premiers rangs les anciens combattants blessés, des anciens combattants de la Deuxième Guerre mondiale qui avaient enduré la marche d'origine. J'ai éprouvé beaucoup d'humilité à leur serrer la main. De même, le fait de les dépasser m'a bien fait comprendre que je ne devais pas abandonner avant la fin. Les treize premiers kilomètres se faisaient dans des sentiers du désert, parmi des collines ondoyantes, et étaient suivis de plusieurs kilomètres sur pavé en pente ascendante. Peu après, c'étaient les dunes de sable et encore plus de sable.

J'ai eu les jambes nouées de crampes plusieurs fois pendant la course, ce qui m'a forcé à m'arrêter au poste d'aide pour prendre des analgésiques. Avant que mes muscles me lâchent, j'avais tout à fait confiance de finir sans difficulté cet événement en bien moins que quatre heures, mais je me suis heurté plusieurs fois à mon mur imaginaire pendant son déroulement. J'ai quand même gardé à l'esprit que 42 kilomètres de course, ce n'est quand même que l'équivalent d'une séance

d'exercice du dimanche matin et que même les anciens combattants blessés, amputés, finiraient la course. Je n'avais aucune excuse pour ne pas la finir, dans le magnifique désert du Nouveau-Mexique, par une température très agréable de 15,5 degrés Celsius. J'ai atteint la ligne d'arrivée en un peu moins de cinq heures (4 heures 53 minutes, pour être exact).

À la ligne d'arrivée, j'ai été accueilli par le commandant du champ de tir d'engins et par des anciens combattants de Bataan. La marche de la mort de Bataan a constitué l'une des courses les plus éprouvantes auxquelles j'aie jamais participé en onze ans d'événements sportifs d'endurance et elle a aussi compté parmi les plus mémorables. Plus de la moitié du parcours se fait dans le sable. À dire vrai, la marche de la mort de Bataan a servi à me remémorer mes amis qui ne se sont pas rendus jusqu'en 2016 et avec qui je voudrais bien prendre une bière ou deux. Je termine cet article par un poème, *The Battling Bastards of Bataan*, de Frank West Hewlet, journaliste et correspondant de guerre américain pendant la Deuxième Guerre mondiale.

Les bâtards batailleurs

*Nous sommes les bâtards batailleurs de
Bataan*

*Nous n'avons ni père, ni mère, ni oncle
Sam*

*Ni tantes, ni oncles, ni cousins, ni nièces
Ni pilules, ni avions, ni pièces
d'artillerie*

Et tout le monde s'en fiche!

OBJET : PROFIL DE LA CONDITION PHYSIQUE FORCE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES

RÉFÉRENCE : DOAD 5023-2

1. C'EST AVEC PLAISIR QUE JE VOUS ANNONCE LE LANCEMENT DU PROFIL DE LA CONDITION PHYSIQUE FORCE DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (FAC), UN AJOUT AU PROGRAMME FORCE DÉJÀ EN VIGUEUR. APPROUVÉ PAR LE CONSEIL DES FORCES ARMÉES LE 8 DÉC 2015, LE PROFIL DE LA CONDITION PHYSIQUE SERA MIS EN ŒUVRE AUPRÈS DE LA FORCE RÉGULIÈRE LE 1^{ER} AVRIL 2016 ET AUPRÈS DE LA RESERVE LE 1^{ER} AVRIL 2017.

2. LE PROFIL DE LA CONDITION PHYSIQUE S' AJOUTE À L'ÉVALUATION FORCE EN RECONNAISSANT LES PERFORMANCES EXCEPTIONNELLES ET APPORTE À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE OPÉRATIONNELLE ACTUELLE DES FAC UNE MESURE DE LA CONDITION PHYSIQUE LIÉE À LA SANTÉ. L'ÉVALUATION FORCE DEMEURERA LA NORME OPÉRATIONNELLE COMMUNE DANS LES FAC, REPRÉSENTANT FIDÈLEMENT LES DÉFIS PHYSIQUES AUXQUELS FONT FACE LES MEMBRES DES FAC DANS LE CADRE D'OPÉRATIONS ROUTINIÈRES AU CANADA COMME À

L' ÉTRANGER, CONFORMÉMENT À LA DOAD 5023-2.

3. UNE ÉCHELLE DE RÉCOMPENSE BASÉE SUR L'ÂGE ET LE SEXE A ÉTÉ AJOUTÉE À L'ÉVALUATION FORCE POUR ENCOURAGER ET RECONNAÎTRE CEUX QUI ATTEIGNENT DES RÉSULTATS BIEN SUPÉRIEURS À LA NORME OPÉRATIONNELLE. CEUX DONT LES RÉSULTATS À L'ÉVALUATION FORCE SONT SUPÉRIEURS À 50 POURCENT DE LEURS COLLÈGUES MILITAIRES DU MÊME GROUPE D'ÂGE ET DU MÊME SEXE PARMIS TOUTES LES ARMÉES PROFITERONT DU PROGRAMME D'ENCOURAGEMENT AU NIVEAU BRONZE. CEUX DONT LES RÉSULTATS SONT ENCORE MEILLEURS ATTEINDRONT LES NIVEAUX ARGENT, OR ET PLATINE. DES RÉCOMPENSES INDIVIDUELLES ET DE GROUPE SERONT INSTAURÉES POUR L'ANNÉE FINANCIÈRE 2017-2018.

4. EN PLUS DE SOULIGNER LES PERFORMANCES EXEMPLAIRES DÉMONTRÉES À L'EXÉCUTION DES QUATRE COMPOSANTES DE L'ÉVALUATION FORCE, UNE DIMENSION TOUCHANT LA CONDITION PHYSIQUE LIÉE À LA SANTÉ,

DONT LA COMPOSITION CORPORELLE ET LA CAPACITÉ CARDIORESPIRATOIRE, A ÉTÉ AJOUTÉE À L'ÉVALUATION FORCE. DE CETTE FAÇON, LA CONDITION PHYSIQUE GLOBALE DES MILITAIRES SERA MIEUX REPRÉSENTÉE, TANT DANS L'OPTIQUE D'ATTEINDRE LES OBJECTIFS PERSONNELS DE CHACUN QUE DE PRÉSENTER DES RAPPORTS DE GROUPES. BIEN QUE CET AJOUT SOIT UNE MESURE IMPORTANTE DU POINT DE VUE INDIVIDUEL ET ORGANISATIONNEL, IL EST IMPORTANT DE SOULIGNER QU'AUCUNE SANCTION NE DÉCOULERA DE LA CONDITION PHYSIQUE LIÉE À LA SANTÉ POUR QUICONQUE.

5. DÈS LE 1^{ER} AVRIL 2016, TOUS LES MEMBRES DE LA FORCE RÉGULIÈRE SE SOUMETTRONT AU PROFIL DE LA CONDITION PHYSIQUE LORS DE LEUR ÉVALUATION FORCE. EN AJOUTANT LA MESURE DU TOUR DE TAILLE AUX RÉSULTATS OBTENUS AUX QUATRE COMPOSANTES DE L'ÉVALUATION FORCE, ON OBTIENT UNE REPRÉSENTATION VALIDE DE LA COMPOSITION CORPORELLE. ON TIRE UNE ESTIMATION DE LA CAPACITÉ CARDIORESPIRATOIRE DES RÉSULTATS OBTENUS



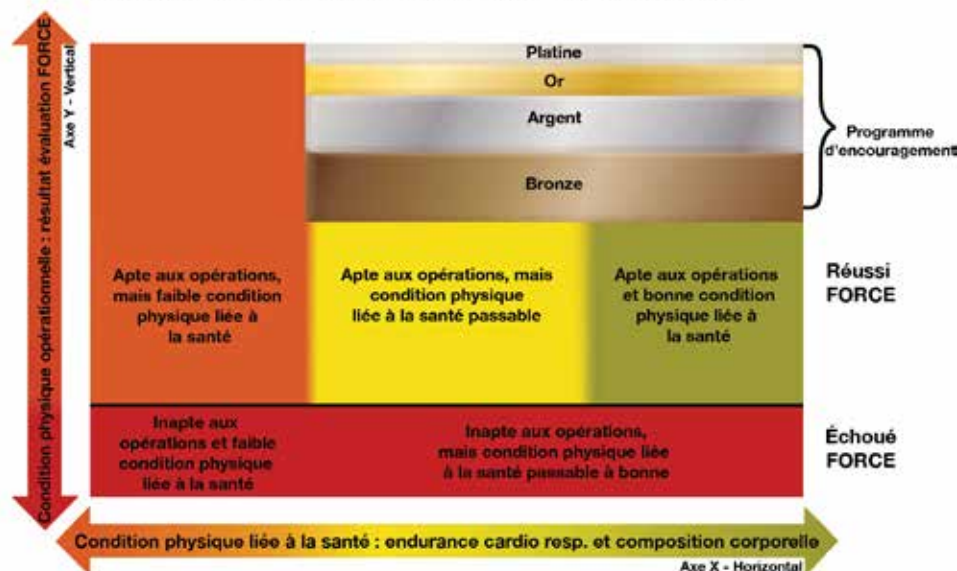
À L'ÉVALUATION FORCE ET D'UNE SÉRIE DE FACTEURS DÉMOGRAPHIQUES. TOUS LES TESTS DES MEMBRES DE LA FORCE RÉGULIÈRE SERONT ADMINISTRÉS PAR LES MEMBRES DU PERSONNEL DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PSP, AVEC L'APPUI D'ÉVALUATEURS DE LA CONDITION PHYSIQUE DE L'UNITÉ. TOUS LES ÉVALUATEURS DE LA CONDITION PHYSIQUE DES UNITÉS DEVRONT OBTENIR À NOUVEAU LEUR CERTIFICATION D'ICI LE 30 JUIN 2016. LE PROFIL DE LA CONDITION PHYSIQUE SERA MIS EN ŒUVRE AUPRÈS DE LA FORCE DE RÉSERVE DÈS LE 1^{ER} AVRIL 2017. D'ICI LÀ, LES MEMBRES DE LA FORCE DE RÉSERVE CONTINUERONT DE SE SOUMETTRE À L'ÉVALUATION FORCE CONFORMÉMENT AUX STIPULATIONS DU MANUEL DU PROGRAMME FORCE.

6. IL INCOMBE À CHAQUE MEMBRE DES FAC DE DEMEURER EN BONNE FORME PHYSIQUE ET DE PARTICIPER À L'INSTAURATION D'UNE CULTURE AXÉE SUR LA BONNE FORME PHYSIQUE À L'ÉCHELLE DES FAC. JE M'ATTENDS À CE QUE LES DIRIGEANTS DES FAC PRIORISENT LA SANTÉ ET LA CONDITION PHYSIQUE DES MILITAIRES AUPRÈS DE LEUR COMMANDEMENT ET QU'ILS DONNENT L'EXEMPLE. JE SUIS FIER DU FAIT QUE LES FAC ACCORDENT AUX MILITAIRES LE TEMPS DE S'ENTRAÎNER, LEUR DONNENT ACCÈS À DES INSTALLATIONS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE PREMIÈRE CLASSE ET À L'EXPERTISE DE PROFESSIONNELS DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PLUS DE LES FAIRE PROFITER DE PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT OPÉRATIONNEL PERSONNALISÉS

VIRTUELS À PARTIR DE WWW.CPHYS.D.CA. JE M'ATTENDS À CE QUE TOUS LES MEMBRES DES FAC UTILISENT CES OUTILS AINSI QUE LA VASTE GAMME DE PROGRAMMES DE PROMOTION DE LA SANTÉ MIS À LEUR DISPOSITION POUR SE PRÉPARER EN VUE DES EXIGENCES DU SERVICE ET POUR MAINTENIR LEUR SANTÉ ET LEUR BIEN-ÊTRE À LONG TERME.

7. POUR PLUS DE DÉTAILS AU SUJET DU PROGRAMME, DONT DES CONSEILS POUR LES COMMANDANTS, VISITEZ LE WWW.SBMFC.COM/PROGRAMMEFORCE OU COMMUNIQUEZ AVEC LE PERSONNEL DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES PSP DE VOTRE LOCALITÉ AU WWW.PORTAILCOMMUNAUTAIREFC.COM.

PROFIL DE LA CONDITION PHYSIQUE : mesure de la condition physique opérationnelle et liée à la santé



Exercice vedette : soulevé de terre Sumo, tirage vertical au menton

- Tenez-vous debout, les pieds écartés d'une fois et demie à deux fois la largeur des épaules, les orteils pointant légèrement vers l'extérieur.
- Accroupissez-vous depuis les hanches, baissez les épaules et saisissez la barre, par une prise par-dessus, les mains à environ 30 cm l'une de l'autre, le dos plat, la poitrine haute et gonflée, les épaules un peu devant la barre et la tête en position neutre.
- Contractez les abdominaux, sans bouger le dos et sans le laisser s'arrondir;
- Arrachez la barre avec force en redressant les genoux et les hanches et en soulevant la poitrine jusqu'à ce que vous soyez en position debout.
- Continuez en tirant la barre le long de l'abdomen, vers le menton, en gardant les coudes pointés vers les côtés.
- Reprenez la position debout, en conservant le contrôle, et reprenez le mouvement.



LIENS INTÉRESSANTS POUR LA BONNE FORME OPÉRATIONNELLE

(en anglais seulement)

<http://www.military.com/military-fitness/workouts/trx-and-some-favorite-core-training-exercises>

http://test.nscs-lift.org/uploadedFiles/NSCA/Resources/PDF/Education/Articles/Assoc_Publications_PDFs/foam_rolling_for_performance_and_recovery.pdf

<http://www.defendingtheblueline.org/>



L'accent sur la souplesse

Par Teaghan Trivers, instructrice en conditionnement physique à l'étranger

Nous savons tous combien il importe d'aménager dans notre routine quotidienne une place pour l'exercice. Nous courons, nous nous entraînons, nous nous entraînons un peu plus durement, nous pédalons, nous courons encore un peu plus. Tout ça, c'est bien beau, mais pour la plupart, nous négligeons (et je fais partie du groupe) l'une des composantes les plus importantes de nos séances d'exercice : l'étirement!

L'étirement de muscles fatigués et raidis après l'exercice est essentiel pour accroître la souplesse et réduire la tension musculaire post-exercice. Quand nous renonçons aux étirements, nos muscles se fatiguent davantage, ce qui les raccourcit et les affaiblit. Une musculature raide réduit la circulation et le rétablissement, ce qui mène à des problèmes comme les tendinites, les douleurs chroniques et l'inconfort.

De l'esprit au corps, je ne puis trop insister sur les avantages de l'ajout d'étirements à nos horaires quotidiens : plus d'énergie, un meilleur rendement, la prévention de la douleur et des blessures, la réduction du stress et un sommeil plus réparateur! Le sommeil joue un rôle essentiel dans la réparation et le rétablissement des muscles.

Procédez à l'étirement une fois vos muscles réchauffés. Laissez tomber les étirements avant l'exercice (qui pourraient faire l'objet d'un article complet) et étirez-vous après l'exercice, quand vos muscles sont déjà réchauffés. Si vous sentez des raideurs, concentrez-vous sur ces zones et essayez d'en maintenir l'étirement au moins 20 à 30 secondes pour leur permettre de s'allonger et de se relâcher.

Je sais ce que vous pensez tous : « pas le temps », « c'est déjà tout juste si je peux faire entrer mes séances d'exercice dans mon horaire ». Les étirements peuvent être intégrés à la routine de bien des manières; voici quelques conseils à ce titre :

au travail – faites une mini-pause étirement une fois par heure; vous vous protégerez ainsi des effets néfastes des mouvements répétitifs et de la surcharge récurrente résultant des longues stations assises ou de la conservation d'une posture statique;

devant la télé – faites autre chose en regardant la télé et consacrez-vous à vos étirements pendant les pauses publicitaires;

avec les enfants – faites des étirements un jeu familial; étirez-vous ensemble et chargez vos enfants de vous chronométrer;

avant de vous coucher – c'est le meilleur moment où passer quelques minutes à relaxer et à laisser s'évanouir les stress de la journée afin de vous disposer à passer une meilleure nuit.

Les étirements peuvent ne vous demander que peu de temps pendant la journée, mais avantager très nettement votre santé et votre bien-être. À quels muscles devriez-vous consacrer l'essentiel de vos efforts d'étirement?



EIHI, cardiovasculaire ou musculation : lequel vous convient le mieux?

Par Jorja French, coordonnatrice du conditionnement physique à l'étranger, Programmes de soutien du personnel

L'entraînement par intervalles à haute intensité (EIHI), l'entraînement cardiovasculaire (cardio) ou la musculation... lesquels font maigrir le plus rapidement et le plus durablement? Ce qu'il faut surtout garder à l'esprit, c'est que tout exercice qui vous tient en mouvement et brûle des calories vous sera profitable si vous vous efforcez de perdre du poids et de ne pas le reprendre. Ceci dit, quelqu'un qui s'adonne jour après jour aux mêmes exercices finira par ne plus voir les résultats qu'il en attendait. Il m'est arrivé trop souvent que certains des mes clients frappent à ma porte et me disent « ça fait six mois que je cours cinq kilomètres quatre fois par semaine et au début, je maigrissais facilement mais maintenant... rien. En plus de cela, je n'ai pas du tout la définition corporelle sur laquelle j'avais compté ». Le corps s'adapte : il change beaucoup au début du régime d'exercice mais il finit par venir et dire : « je sais, tu vas grimper sur ce tapis roulant,

régler la pente à cinq pour cent et marcher pendant trente minutes à 4,3 milles à l'heure. Allez, finissons-en ». Comme il n'y a plus de défi pour lui, vous devez changer les choses pour continuer de voir se produire des résultats. La clé du progrès est un mélange de cardiovasculaire, d'EIHI et de musculation.

Des études récentes ont démontré que ce sont les personnes qui combinent les trois types d'exercice au lieu de se fixer un programme et de s'y tenir qui perdent le plus de poids et qui tirent le plus de satisfaction de leur image corporelle. Mais pourquoi la combinaison des trois types d'exercice réussit-elle si bien à faire maigrir?

L'EIHI (l'alternance entre un train court d'exercices très intenses et de brèves périodes de rétablissement actif) compte parmi les meilleures façons de lancer sa « postcombustion », qui a le pouvoir de faire grimper le taux métabolique pendant parfois quatre heures

après la séance d'exercices, ce qui signifie que l'on brûle davantage de calories même une fois les exercices terminés.

« Quand on fait monter son rythme cardiaque dans la partie supérieure de sa zone cible, le carburant supplémentaire (c'est-à-dire les calories) qu'on brûle continue de s'injecter pour ramener le rythme cardiaque et l'activité musculaire à la normale et pour métaboliser l'acide lactique que l'on a produit. »

Mais avant de se lancer dans un marathon cardiovasculaire ininterrompu d'EIHI, il y a des choses importantes desquelles tenir compte pour maximiser sa période d'exercice aux fins de la perte de poids : d'abord, trop de cardio à haute intensité peut épuiser le corps et vous en sortirez fatigué, irritable et trop épuisé pour maintenir la routine.

Mieux vaut, pour éviter cela, alterner deux ou trois jours par semaine de séances d'EIHI avec des séances axées sur l'endurance (c'est-à-dire vous



exercer à un degré d'intensité qui vous permet de parler sans trop vous essouffler).

Deuxièmement, il est important de se bâtir une masse musculaire maigre métaboliquement active pour aider à façonner la forme et la définition corporelles pendant que l'amaigrissement se poursuit. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles à ce titre, Olson recommande de 45 à 60 minutes d'exercices cardiovasculaires cinq jours par semaine, auxquels ajouter deux ou trois jours non consécutifs d'entraînement contre résistance.

Il est permis de croire que le meilleur entraînement dans tous les buts (amaigrissement inclus) est celui auquel vous pourrez vous tenir! Alors, même s'il est important de brûler des calories, il faut surtout trouver le moyen d'instiller du plaisir dans son programme d'exercice. Abandonnez le tapis roulant au profit de classes de zumba à haute énergie ou passez des appareils à contrepoids à un appareil à suspension TRX pour battre en brèche l'ennui tout en respectant votre horaire d'activité physique.

Et si vous voulez vraiment tirer tout le parti possible du temps que vous passez au gymnase, envisagez des séances d'exercice comprenant un élément de musculation et un élément cardiovasculaire, comme l'entraînement aux haltères russes (d'après une étude récente de l'American Council on Exercise, les exercices pour tout le corps exécutés avec un haltère russe brûlent un bloc important de 20,2 calories à la minute, ou à peu près l'équivalent d'une course d'un mille en six minutes).

Cela signifie-t-il que si vous essayez de maigrir, vous deviez parfois vous priver de séances d'activité peu intenses, comme le Pilates ou le yoga? Certainement pas, souligne Olson. « Le corps prospère quand on lui donne à faire des mouvements nouveaux et différents comme ceux du Pilates et du yoga, aussi vaut-il la peine de les intégrer à ses efforts d'amaigrissement ».

Une classe de yoga actif, par exemple, qui vous tient à un rythme cardiaque élevé peut compter autant qu'une séance de cardio tandis qu'une classe

de Pilates à laquelle vous ajoutez de la contre-résistance en bandes ou en haltères compte autant qu'une séance de musculation.

N'oubliez pas, finalement, qu'il est réellement facile d'ingérer en quelques minutes à peine autant de calories qu'on vient d'en brûler au gymnase et que pour assurer le succès de votre programme d'exercice, il est essentiel d'y associer un régime sain entraînant un déficit calorique. Pour poursuivre une perte de poids saine et réaliste de 1,5 livre par semaine, Olson suggère d'absorber environ 500 calories de moins par jour et d'en brûler encore 300 en faisant de l'exercice.

