

CHAPITRE 22

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DES FORCES CANADIENNES

2201 Introduction

2201.1 La transformation rendra les Forces canadiennes (FC) plus souples en rehaussant la capacité de réagir rapidement en cas de crises, tant au Canada qu'ailleurs dans le monde. La condition physique des hommes et des femmes des Forces terrestres, maritimes et aériennes constitue un élément essentiel et crucial de l'accroissement de la capacité opérationnelle, du service militaire et du leadership en général.

2201.2 La clé de l'atteinte des hauts niveaux de conditionnement physique nécessaires à la conduite des opérations de déploiement d'aujourd'hui consiste en une réaffirmation de la culture favorisant la bonne forme physique dans les FC. Malgré la disponibilité d'excellentes installations de conditionnement physique, de professionnels exceptionnels de l'éducation physique et de la promotion de la santé et de programmes bien documentés, les habitudes de santé et de conditionnement physique d'un bon nombre de nos unités et membres laissent à désirer.

2201.3 Il incombe aux dirigeants des FC d'être personnellement en bonne condition physique pour encourager tout le personnel à atteindre des niveaux optimums de condition physique et de santé, et l'aider à y arriver. Pour appuyer cet effort, des modules d'éducation physique en prévision des cours de leadership et de formation ont été élaborés, des politiques de conditionnement physique des FC ont été mises à jour, des programmes d'encouragement, des normes et des objectifs font actuellement l'objet d'un nouvel examen, des programmes de sports sont réorganisés, des programmes de promotion de la santé ont été mis en application et des procédures d'établissement de rapport ont été réintroduites.

2201.4 Il faudra un certain temps avant d'arriver à transformer les habitudes liées à l'activité physique des membres des FC et à obtenir les bienfaits pour la santé qui sont inhérents à de tels changements. Aucune solution à court terme ne produira un effet durable. Cependant, pour obtenir l'effet désiré, tous les dirigeants des FC doivent commencer immédiatement à participer de façon active à cette transformation. Je m'attends à ce que mes commandants (cmdt) fassent le nécessaire pour améliorer les niveaux de condition physique en contribuant à des discussions sur le sujet et en appuyant activement les décisions concernant les politiques afférentes.

2202 Sondage sur la santé et le style de vie des Forces canadiennes (SSSV)

2202.1 Compte tenu du fait que la condition physique est un élément crucial de l'état de préparation opérationnelle, les résultats du Sondage sur la santé et le style de vie – 2004 (SSSV – 2004) sont alarmants. Au cours des quatre années qui se sont écoulées entre les sondages SSSV de 2000 et de 2004, les niveaux d'activité qu'a rapportés l'ensemble de la population canadienne se sont améliorés, alors qu'ils se sont détériorés dans les FC. Seulement 43 p. 100 des membres des FC ont rapporté avoir une vie active; 33 p. 100 ont rapporté être inactifs. Comme ce phénomène se produit malgré les politiques et lignes directrices qui exigent des niveaux précis de condition physique, cela en dit long sur l'ampleur

du problème auquel nous faisons face. Pour la mise à jour annuelle, consulter le site suivant : <http://cmp-cpm.forces.mil.ca/health-sante/pub/hlis-sssv-fra.asp>

2202.2 Nous sommes encore plus préoccupés par le fait que le nombre de membres obèses dans les FC a augmenté entre 2000 et 2004, selon les SSSV. La version de 2004 a révélé que 22 p. 100 des hommes et 13 p. 100 des femmes des FC qui ont répondu au sondage étaient obèses. Parmi les employés des FC, 81 p. 100 ont déclaré que l'activité physique exigée dans le cadre de leur emploi était minime ou nulle. Ces personnes ne peuvent compter sur l'exercice de leurs fonctions régulières pour se maintenir en forme.

2202.3 Le SSSV – 2000 a également révélé que le personnel subalterne des FC manquait de motivation pour se maintenir en forme et que le personnel supérieur manquait de temps. Il s'agit là d'une combinaison dangereuse puisque les personnes même qui sont censées diriger les troupes en montrant l'exemple n'assument pas ce rôle important car elles s'estiment trop occupées. Le SSSV – 2004 a révélé que 75 p. 100 des membres des FC reconnaissent que le fait de commencer à faire de l'exercice ou de commencer à faire plus d'exercice améliorera leur état de santé général. Si l'on en croit ces chiffres, les niveaux individuels de motivation sont à la hausse et il est maintenant de notre devoir organisationnel de convertir cette motivation en action. Les personnes parmi nous qui occupent des postes de haute direction doivent démontrer une volonté inébranlable pour rectifier les faiblesses physiques qui ont été cernées.

2203 Directives du CEMD sur le conditionnement physique

2203.1 L'exercice d'un leadership constant est fondamental à notre identité, qui est reconnue comme une organisation qui adhère à la culture d'une bonne condition physique. Voici quelques concepts fondamentaux qu'il faut intégrer à toutes les stratégies de promotion d'une bonne condition physique dans les FC :

- a. Le conditionnement physique est une question de leadership.
- b. Le conditionnement physique est essentiel à l'état de préparation opérationnelle pour tout le personnel des FC.
- c. Le conditionnement physique devrait être promu dans le cadre d'une approche globale visant la santé et le mieux-être dans les FC.
- d. Les initiatives stratégiques de conditionnement physique doivent comprendre trois ingrédients essentiels pour être efficaces : leadership, motivation et facilitation.

2203.2 Leadership : Assurer un leadership en conditionnement physique à chaque niveau de vos unités respectives. Pour ce faire, il faut d'abord montrer l'exemple, aider les subordonnés à se mettre en forme et appliquer les politiques de conditionnement physique.

2203.3 Motivation : Fournir à tout le personnel des incitatifs très stimulants pour qu'il atteigne une bonne forme physique et la maintienne. Choisir des incitatifs qui reconnaissent la réussite au lieu de punir en cas d'échec.

2203.4 Facilitation : Adapter l'environnement de travail de votre unité afin qu'il soit plus facile pour tous les membres de choisir quotidiennement d'améliorer ou de maintenir leur condition

physique. Reconnaître que divers programmes de conditionnement physique peuvent être suivis pour atteindre les objectifs de l'unité en matière de condition physique.

- a. Il est impératif de respecter et de mettre en pratique l'exigence qui consiste à s'entraîner au moins cinq fois par semaine. En tant que commandants, vous serez en mesure de faire le nécessaire pour que tout le personnel adhère à cette exigence.
- b. Chaque occasion doit être exploitée pour que les membres des FC intègrent l'exercice physique dans leurs fonctions quotidiennes. Les formules sacrées comme « entraînez-vous pendant votre temps libre » ou « nous n'avons pas le temps de nous entraîner » seront éliminées. Étant donné ce que nous savons sur l'exercice physique quotidien, quant à son pouvoir pour remonter le moral, réduire le stress et améliorer le rendement au travail, nous devons chercher à innover dans notre approche lorsqu'un programme de conditionnement physique officiel est impraticable.
- c. Il faut saisir toutes les occasions offertes afin de promouvoir et récompenser la pratique d'activités saines et du conditionnement physique.
- d. La participation active des cmdt aux programmes de conditionnement physique et leur réussite visible des évaluations de la condition physique sont des éléments cruciaux pour convaincre un membre des FC que la bonne condition physique est une valeur partagée à l'échelle de l'organisation.
- e. Il est préférable d'adopter une approche de groupe pour exécuter les programmes de conditionnement physique. Même si les avantages des programmes individuels sont bien connus, envisagez si possible un entraînement de groupe pour retirer les bénéfices de l'esprit de corps, du contrôle et de la surveillance.
- f. Pour les évaluations de la condition physique, une approche par groupe ou par unité est nécessaire. Les évaluations en tant que groupe ou qu'unité ont l'avantage de motiver les personnes à atteindre des niveaux de condition physique supérieurs et de réduire les tracasseries administratives qui se rattachent aux évaluations.
- g. Les programmes de conditionnement physique ne devraient pas être entièrement axés sur l'atteinte d'un niveau de condition physique précis; ils devraient plutôt mettre l'accent sur les autres bienfaits pour la santé qui résultent d'un mode de vie sain. Le seul fait d'adhérer aux normes minimales de condition physique constitue la composante élémentaire d'une approche systématique de changement culturel.
- h. Vous devez rechercher la variété et la progression dans les programmes de conditionnement physique, en vous servant d'un entraînement en parcours dans la mesure du possible.
- i. L'éducation continue de l'état-major, du leadership et du personnel sur la pratique de bonnes habitudes de vie et du conditionnement physique ainsi que

sur la façon de s'entraîner en toute sécurité est essentielle. Consultez le personnel du conditionnement physique local des Programmes de soutien du personnel (PSP) pour obtenir de l'aide.

- j. Il ne faut pas fermer les yeux sur la question de l'obésité. Cette caractéristique révèle avec justesse des problèmes de santé actuels ou leur apparition éventuelle. Dans les FC, nous disposons de programmes d'amaigrissement fondés sur l'expérience, dont l'usage aura des avantages tant pour notre état de préparation opérationnelle que pour la santé des membres des FC.
- k. Il faut établir des partenariats avec des organisations professionnelles existantes et tirer parti de leurs programmes. Les PSP de l'Agence de soutien du personnel des Forces canadiennes (ASPFC) et le programme Énergiser les Forces de la Direction de la Protection de la santé de la Force (DPSF) ont été tout spécialement mis en place pour mieux répondre à vos besoins sur le plan de la condition physique, de la santé et du mieux-être.

2204 Orientation du Chef d'état-major de la Défense

2204.1 J'aimerais préciser que le programme de conditionnement physique des FC ne consiste pas principalement en une évaluation de la condition physique ni en l'atteinte d'une norme précise; il vise à favoriser la mise en place de conditions qui favorisent le succès des opérations. Je suis d'avis que l'adhésion à un programme de conditionnement physique améliorera non seulement la force, l'énergie et l'endurance de chacun, mais aussi leur aptitude à faire face aux stress mental et émotionnel. Il s'agit là d'une affaire de leadership; je compte sur l'appui des dirigeants de tous les niveaux pour faire en sorte que les FC soient aptes au combat.

2205 Organisation responsable

2205.1 L'organisme chargé des questions liées au conditionnement physique et aux programmes est le Commandement du personnel militaire (CPM).

2206 Bureau de première responsabilité (BPR) et expert en la matière (EM)

2206.1 Le Directeur général – Politique de production de personnel (DGPPP) est le BPR/l'EM chargé des politiques et l'Agence de soutien du personnel des Forces canadiennes (ASPFC) est le BPR/l'EM chargé de la prestation.

2207 Site Intranet : <http://hr.ottawa-hull.mil.ca/dgmp-dgpm/index-fra.asp>

Site internet : <http://www.aspfc.com/fr/>