

OPS Fit

Le personnel hors Canada et le conditionnement physique

Volume 6 • Numéro 1 • JULY 2015

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

Todd.Cirka@forces.gc.ca ou au 613 945 7335.

Dans ce numéro :

Profil d'un membre OUTCAN – Capt Dominik Rudecki	2
4 ^e édition de la Course annuelle Terry Fox à la base aérienne Peterson.....	5
Atteindre le sommet de Pikes Peak	6
Course du Partenariat de l'OTAN 2015 à Budapest (Hongrie)	8
La Journée nationale du sport du Canada... aux États-Unis!	10
Calendrier des activités.....	11
Exercice en vedette	12
Liens Intéressants	12
Formation et sélection des instructeurs en conditionnement physique PSP OUTCAN	13
Initiatives mensuelles en santé et en conditionnement physique OUTCAN.....	14
Brûleur de calories.....	14
Programme de conditionnement avec le poids du corps.....	15
Initiative sur la santé et la condition physique du personnel affecté à l'étranger (février) Faites travailler vos muscles!.....	16
Nouveau formulaire de demande de remboursement des frais d'accès aux gymnases en vertu des DSME	17





**Commandant de détachement dentaire
Détachement de la 1^{re} Unité dentaire de
Casteau, SHAPE, Belgique**

Quand j'étais plus jeune, je n'avais jamais pensé devenir un athlète d'endurance.

Quand j'étais plus jeune, je n'avais jamais pensé devenir un athlète d'endurance. L'idée que des personnes repoussent les limites de leur corps pendant des heures ne me semblait pas très attrayante. J'ai toujours apprécié les sports et la compétition, mais je me considérais comme meilleur dans les sports qui comportaient des sprints. Je participais à des courses sur courte distance en athlétisme à l'école secondaire et je pratiquais des sports comme le volleyball et le basketball, qui offraient des périodes de jeux explosifs entrecoupées de périodes de repos. Cependant, le triathlon m'avait toujours intrigué et figurait toujours sur ma liste de choses à faire au moins une fois dans ma vie. Je me disais que ce devait être intéressant

de s'entraîner pour trois disciplines distinctes pour finalement les combiner en une seule épreuve.

J'ai finalement décidé de plonger dans l'aventure à l'été 2013. Sans avoir effectué aucun entraînement structuré au préalable, je me suis inscrit à un duathlon en début de saison à St. John's (Terre Neuve et Labrador). L'enthousiasme et l'excitation se sont emparés de moi et j'ai tout de suite su que j'allais avoir la piquûre. Cependant, lorsque je me suis présenté à la tente d'inscription et que j'ai déposé mon vieux vélo d'entrée de gamme en aluminium avec des pédales régulières dans la zone de transition, je me suis immédiatement rendu compte que je n'étais vraiment pas dans le coup.

Même si j'étais capable de suivre le rythme des autres pendant la course à pied, j'étais complètement démoralisé en voyant presque tout le monde me dépasser pendant la course à vélo. J'ai donc compris que je devais absolument mettre mon équipement à niveau si je voulais avoir une chance d'améliorer ma performance. Alors, en quelques jours, j'ai acheté un vélo de route usagé entièrement en carbone avec des pédales automatiques et une combinaison isothermique de triathlon, puis je me suis inscrit à deux triathlons sprints au cours des mois suivants. Avec mon nouvel équipement, j'ai tout de suite noté une amélioration et j'ai réussi à remporter la première place dans mon groupe d'âge au

triathlon sprint de St. John's. C'est avec cette nouvelle confiance en mes capacités sportives fraîche dans mon esprit que ma femme et moi avons été affectés au Grand quartier général des Puissances alliées en Europe (SHAPE), en Belgique. Je sentais alors que le disposais des outils et de la motivation nécessaires pour poursuivre mon parcours athlétique en Europe.

J'ai rapidement découvert les incroyables avantages de vivre en Europe, notamment le temps doux qui permet de s'entraîner à l'extérieur pendant toute l'année. Quelques mois après mon affectation, je me suis joint au club cycliste internationale SHAPE et je suis alors réellement tombé en amour avec le cyclisme. J'ai rapidement appris tout ce que je pouvais sur le cyclisme en groupe et j'ai participé au plus grand nombre possible de sorties à vélo pendant la première année. En 2014, je me suis inscrit au plus grand nombre de marathons possibles. J'ai décidé que j'étais prêt à passer à l'étape suivante, c'est à dire de participer à des triathlons de demi distance de fer et

de distance olympique. Au cours de l'été, j'ai terminé deux triathlons sprints, cinq triathlons de distance olympique et un triathlon de demi distance de fer. Au moins la moitié des courses avaient lieu dans les Flandres ou en Allemagne, ce qui signifie que je devais effectuer de nombreuses recherches avant les courses pour m'assurer de connaître tous les renseignements nécessaires, car les présentations des courses étaient effectuées en néerlandais ou en allemand. J'ai également constaté que la compétition était très impressionnante! Les courses comptaient maintenant des centaines voire des milliers de compétiteurs, ce qui signifie que le bassin de talents était très grand et que j'étais très loin d'un podium.

Au cours de l'hiver dernier, j'ai décidé qu'il était temps de finalement investir adéquatement dans un vélo conçu pour le triathlon. Lorsque j'ai reçu mon nouveau vélo, j'étais enfin en paix avec le fait qu'il était alors presque impossible de jeter le blâme sur mon équipement inadéquat pour toute performance

moins que parfaite. Un autre élément nouveau est également arrivé dans ma vie l'hiver dernier : la naissance de notre premier bébé, Ania. En raison de cette nouvelle venue dans notre famille, j'ai dû modifier drastiquement mon horaire d'entraînement. Je ne pouvais plus m'entraîner après le travail et les fins de semaine, car je voulais établir un équilibre afin de passer le plus de temps possible avec ma famille. J'ai déplacé presque tout mon horaire d'entraînement le matin, avant le travail, ou sur l'heure du dîner. J'espérais être capable de poursuivre sur ma lancée. J'ai finalement commencé à suivre un plan d'entraînement plus structuré et mes résultats se sont améliorés cet été. J'ai amorcé la saison en participant à mon premier triathlon IRONMAN 70.3 au Luxembourg, puis j'ai terminé cinq courses de distance olympique pendant la saison. Au lieu de me tenir en milieu de peloton, je faisais toujours partie du premier tiers des compétiteurs.

Lorsque la saison de triathlon s'est terminée cette année, je me suis rendu compte



que j'avais développé une véritable passion pour le sport, mais je voulais encore me dépasser. Cet automne, après avoir terminé mon premier marathon à Bruxelles, j'ai décidé que j'étais prêt à passer à la dernière étape, soit celle de l'exténuant triathlon longue distance. À la suite de discussions avec ma femme et mes amis, j'ai décidé de prendre le taureau par les cornes et je me suis inscrit à l'IRONMAN France qui aura lieu en juin 2016. Une fois l'excitation initiale de l'inscription dissipée, j'ai commencé à saisir l'ampleur de la tâche monumentale liée à l'entraînement qui m'attendait afin d'être prêt à parcourir les 3,8 km à la nage dans l'océan Méditerranéen, les 180 km à vélo à travers

les Alpes Maritimes et le marathon de 42,2 km dans la ville Nice sur la Côte d'Azur le printemps prochain. Même si mon objectif est ultimement de terminer la course en moins de 16 heures sans blessure et avec un sourire aux lèvres, je suis conscient que mon côté compétitif me poussera à faire mieux que cela.

Jusqu'à maintenant, au travers de toute cette expérience, j'ai également appris la valeur et l'importance d'avoir un solide réseau de soutien de parents et d'amis. Pour arriver à vous entraîner très tôt le matin et à atteindre le fil d'arrivée à la fin de chaque course, il est primordial de pouvoir compter sur des gens qui croient en vous et

qui vous encouragent. Ma femme a été mon principal pilier de soutien pendant toute cette aventure. Sans ses encouragements et sa compréhension, je n'aurais pas été en mesure d'effectuer l'entraînement nécessaire et de participer à toutes ces courses à travers l'Europe. La communauté d'athlètes que j'ai rencontrée a également été incroyable. Même si nous étions tous des adversaires, nous étions en fin de compte tous liés par la réalisation et la camaraderie. J'ai déjà hâte de bâtir de nouvelles amitiés avec d'autres athlètes à mon retour au Canada, l'été prochain, et de continuer mon parcours de triathlon pour voir où il me mènera.



4^e édition de la Course annuelle Terry Fox à la base aérienne Peterson

Sergeant Marilyn Vallis, Armée canadienne

Le 12 avril 1980, après une amputation de la jambe en raison d'un cancer, Terry Fox a entrepris la traversée du Canada à la course, le Marathon de l'Espoir, en trempant sa jambe gauche dans l'eau glacée de l'océan Atlantique à St. John's (Terre Neuve et Labrador), pour amasser des fonds et sensibiliser la population à la recherche sur le cancer. Même si la réapparition de son cancer l'a forcé à interrompre sa course après 143 jours et 3 339 milles (5 373 kilomètres) à Thunder Bay (Ontario), et l'a finalement emporté le 28 juin 1981, le rêve de Terry s'est transformé en héritage. La Course annuelle Terry Fox, qui a eu lieu pour la première fois en 1981, a pris tant d'importance qu'elle rassemble aujourd'hui des millions de participants à travers le monde et qu'elle est devenue la campagne de financement d'un jour la plus importante au monde pour la recherche contre le cancer.

Des membres du personnel militaire canadien ont noté l'absence de la Course Terry Fox, qui constitue un événement annuel dans de nombreuses bases dans l'ensemble du Canada et à travers le monde, à Colorado Springs. En 2011, on a communiqué avec la Fondation Terry Fox et, en septembre 2012, un petit groupe de bénévoles a organisé la première course qui comptait seulement 16 participants.



Malgré le petit nombre de participants, la course a été un succès et a permis d'amasser un peu plus de 400 \$. Depuis, la course est devenue un événement annuel qui rassemble de plus en plus de participants chaque année.

Le 22 septembre 2015, 34 membres du personnel de la base aérienne Peterson (26 militaires canadiens, 7 militaires des États Unis et un membre du personnel civil canadien) ont participé à la 4^e édition de la Course annuelle Terry Fox à Colorado Springs. L'événement, organisé par l'adjudant Gordon Wiese et un petit groupe de bénévoles, a permis d'amasser un montant de 582 \$ pour la recherche contre le cancer. La planification de la 5^e édition de la Course annuelle Terry Fox qui aura lieu 2016 est déjà en cours.

Pour obtenir plus de renseignements sur la Fondation Terry Fox, consultez le site web à l'adresse suivante : http://www.terryfox.org/index_fr.html



Atteindre le sommet de Pikes Peak

Capitaine Andrew Han – USFC(CS)

L'année dernière, plus précisément en août 2014, je regardais des coureurs sprinter sur Ruxton Ave en direction de Pikes Peak. Je ne connaissais pas suffisamment cette course pour savoir qu'elle avait lieu ce jour là. À la hauteur où je me trouvais, qui était bien au dessus de 6 000 pieds, je me suis dit : « peut être l'année prochaine ». Après avoir été surpris par les vagues de coureurs qui déferlaient sur Ruxton Ave alors que j'avais du mal à respirer en suivant le même parcours à la marche, je me suis mis en route pour tenter de relever le défi vénérable de l'ascension de la pente de Manitou Springs. Pour ceux qui ne sont pas familiers avec la pente de Manitou Springs, il s'agit d'un ancien chemin de fer à crémaillère qui a été converti en piste, que les Coloradiens ont appelé la « pente de Manitou Springs ». Cette pente fait moins d'un mille de distance avec un peu plus de 2 000 pieds de dénivelé. Je n'avais pas l'habitude de l'altitude du Colorado et j'ai difficilement atteint le haut de la pente au bout de 55 minutes. De plus, j'avais du mal à tenir

sur mes jambes tremblantes au moment de redescendre jusqu'au bas de la piste. Je me suis dit que je devais vraiment m'entraîner pour cette course, contrairement aux nombreux demi marathons que j'ai réussi à parcourir sans entraînement préalable.

L'ascension de Pikes Peak débute au Memorial Park de Manitou Springs et se termine au sommet de Pikes Peak. La course se déroule sur un peu plus de 13 milles, dont 12 milles sur le sentier Barr, et la dénivellation est d'environ 8 000 pieds (le sommet de Pikes Peak est situé à 14 115 pieds d'altitude). Je n'avais jamais participé à une course sur sentier avant le mois d'août 2014. J'avais vraiment besoin de solides connaissances et d'un plan d'entraînement pour cette course. Heureusement, le Colorado compte de nombreux coureurs assez fous pour accueillir des courses aussi difficiles et les terminer. Par ailleurs, un membre du personnel des PSP, Jorja French, m'a beaucoup aidé à renforcer mon plan d'entraînement en vue de cette course. J'ai déterminé

des objectifs hebdomadaires d'entraînement à atteindre en fonction des nombreux conseils que j'ai reçus. Mon entraînement a commencé quatre mois avant le début de la course. Avant de commencer l'entraînement ciblé pour la course, j'ai commencé par mettre l'accent sur l'amélioration de ma forme physique et le renforcement de mes muscles stabilisateurs afin de réduire les risques de blessures.

Mes objectifs hebdomadaires d'entraînement étaient assez simples : au moins une ascension de la pente de Manitou Springs et une course sur longue distance, n'importe où. Pour m'habituer au trajet de la course en tant que telle, j'ai déplacé la course sur longue distance sur le sentier Barr lorsque la neige qui le recouvrait a fondu. Un mois avant la date de la course, j'ai ajouté un entraînement par intervalles au mont Pikes Peak pour m'habituer à l'altitude de plus de 14 000 pieds. Ce dernier exercice, que j'effectuais une fois par semaine, a remplacé l'ascension de la pente de Manitou Springs dans mes



objectifs hebdomadaires d'entraînement.

Le jour de la course, j'avais entièrement confiance en ma capacité d'au moins terminer cette redoutable épreuve de course. Sur le site de la course, j'ai rencontré un autre coureur canadien, Justin Chaisson, qui avait remporté le titre du coureur le plus rapide de l'USFC au défi du mont Pikes Peak. Lorsque la course a commencé avec une vague de départ toutes les minutes, j'étais de plus en plus excité au fur et à mesure que mon départ approchait. Lorsque j'ai commencé la course, j'ai tenté de courir vite sans trop me pousser afin de me tailler une place de choix avant d'arriver au sentier Barr. La course et la randonnée dans le sentier Barr étaient tout un défi, en particulier lorsque venait le temps de dépasser d'autres coureurs. Le sentier Barr est essentiellement un sentier à une seule voie qui n'est pas suffisamment large sur une grande distance pour permettre un dépassement. Après environ trois heures de course, je n'avais plus à dépasser d'autres coureurs

et je courais à un rythme qui me convenait. Étant donné que de nombreux participants venaient de l'extérieur du Colorado, d'autres villes à plus basse altitude, j'ai vu un bon nombre d'entre eux être à peine capable de marcher le long du sentier Barr à une altitude au delà de la limite altitudinale des arbres. Contrairement aux autres coureurs, je m'étais habitué à l'altitude élevée grâce à l'entraînement par intervalles que j'avais préalablement effectué au mont Pikes Peak. Cependant, marcher et respirer à un rythme normal à haute altitude représentaient un défi de taille malgré l'entraînement en altitude. J'étais extraordinairement fier lorsque j'ai terminé la course en

quatre heures et sept minutes au mont Pikes Peak. Je me suis ensuite dit que plus jamais je n'allais m'inscrire à cette course tout de suite après l'avoir terminée. Puis une autre fois à tente médicale où je recevais une solution saline par voie intraveineuse en raison de ma déshydratation. Mais, à un certain moment lorsque je descendais le long de la route du mont Pikes Peak dans un autobus fourni par les organisateurs de la course, j'ai commencé à considérer la possibilité de me replonger dans l'aventure une fois de plus.

Le prochain défi sur ma liste est la Marche de la mort commémorative de Bataan au Nouveau Mexique (mars 2016).



Course du Partenariat de l'OTAN 2015 à Budapest (Hongrie)

Cette année, du 25 au 27 septembre, des équipes de 11 pays différents se rassembleront à Budapest, en Hongrie, pour la 13^e édition de la Course annuelle du Partenariat de l'OTAN. Dans le cadre de cet événement annuel, parrainé par le ministre des Sports de la Hongrie et les forces armées hongroises, les coureurs des autres pays partenaires de l'OTAN sont invités à participer à une course de 10 km aux côtés de participants tant militaires que civils. Cette course vise à favoriser les liens d'amitié et de soutien entre les différents pays partenaires de l'OTAN.

L'année dernière, six équipes de divers pays de l'OTAN ont participé à l'événement. Cette année, ce nombre a doublé et est passé à 12 équipes provenant de 11 différents pays partenaires de l'OTAN. La Belgique, la Bosnie Herzégovine, le Canada, la Croatie, l'Allemagne, la Grande Bretagne, la Grèce, la Hongrie, la Lituanie, la Roumanie et la Slovénie ont envoyé des équipes de 3 à 4 coureurs qui sont allées concourir pour l'honneur et de l'équipement de course.

Le contingent canadien était formé du lieutenant colonel Mark Fathers et du capitaine Annans, tous deux de Ramstein, en Allemagne, ainsi que de l'adjudant Monica Phillips du Grand quartier général des puissances alliées en Europe (SHAPE) à Mons, en Belgique. Nous ne nous étions pas rencontré avant l'événement, mais nous avons rapidement décidé que notre mission ne consisterait pas nécessairement à être l'équipe la plus rapide, mais, fidèles à nos racines canadiennes, définitivement la plus sympathique. La première journée, nous avons passé quelques heures à essayer de trouver le moyen de glisser du lait de vache au poste d'eau à la borne de 5 km pour ralentir certains de nos adversaires les plus rapides, mais il s'est avéré que, même si notre équipe occupait une place un peu basse dans le classement, comparativement à d'autres équipes, nous avons tous réussi à terminer la course dans des temps très respectables.

Tout au long de la fin de semaine jusqu'au dimanche de la course, nous ne pouvions pas espérer une meilleure hospitalité. Nos hôtes hongrois se sont assurés de notre bien être dès notre arrivée avec des repas bien préparés, une magnifique visite touristique de la belle



Course du Partenariat de l'OTAN 2015 à Budapest (Hongrie) suite

ville de Budapest, un banquet des sports élaboré la veille de la course et suffisamment de temps pour visiter à notre rythme et profiter des bains turcs anciens et historiques qui sont toujours aussi prisés aujourd'hui qu'ils ne l'étaient il y a mille ans.

L'événement avait été très bien organisé et près de 2000 participants ont été récompensés pendant cette course sur un parcours extrêmement plat, rapide et offrant une vue panoramique. Après deux jours de fortes pluies, il semble que les organisateurs aient réussi à obtenir du temps sec pour la course. La journée était parfaite pour conclure une belle expérience.

*Köszönöm a vendéglátást
Hongrie!*

Merci de votre hospitalité, Hongrie!



La Journée nationale du sport du Canada... aux États-Unis!

Par le Cplc Gregory Janes – Opérations spatiales OUTCAN, Cape Cod

Le mardi 19 novembre, les membres de l'unité des opérations spatiales OUTCAN attachée au 6e Escadron d'alerte spatiale à Cape Cod (Massachusetts) ont joué une partie de hockey-balle à l'extérieur dans le cadre de la Journée nationale du sport du Canada. Les deux membres de l'Aviation royale canadienne de l'escadron, le capitaine Alex Lacasse et

le caporal-chef Greg Janes, ont organisé l'activité sur le court de tennis de l'escadron. Pour ce faire, ils ont bénéficié d'un appui sans borne de la part de leurs collègues du génie construction, qui ont réparé et repavé le court juste pour l'occasion. La joute a suscité un grand enthousiasme : plus d'une vingtaine de personnes ont participé comme joueurs ou

comme spectateurs. Il y avait des joueurs d'un peu partout aux États Unis, du Québec et de Terre-Neuve. Ce fut une partie chaudement disputée et, à la fin, tout le monde en redemandait. Étant donné l'énorme succès de cet événement, l'équipe prévoit tenir d'autres parties au Nouvel An.



États Unis

Base aérienne de Tinker

- Évaluation FORCE – 28-29 janvier – BPR caporal chef Mazgabou/caporal chef Sceviour

Base aérienne de Peterson

- Évaluation FORCE – 26 janvier – BPR capitaine Jacob Trivers
- Conditionnement physique de l'unité – mardi et jeudi – BPR Jorja French

Base aérienne de Tyndall

- Journée de hockey en Floride – 6 février – BPR capt Matt Bannister
- Conditionnement physique de l'unité – 1 jour/semaine – BPR capt Bannister et sgt Ryan

ELFC(W)

- Conditionnement physique de l'unité – lundi, mercredi, vendredi – BPR caporal Joel Fredette
- Évaluation FORCE – 23 et 24 février – BPR caporal Joel Fredette

Caserne de Schofield

- Conditionnement physique de l'unité – lundi – BPR caporal chef Clayton Morgan

Base aérienne de Vandenberg

- Évaluation FORCE – 27 janvier – BPR capitaine Brendan Earle

Europe

Geilenkirchen

- Évaluation FORCE – mardi et jeudi, à 9 h – BPR Guy Boudrias



Exercice en vedette OBLIQUES À LA POULIE

- Debout, pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules, saisir à deux mains la poignée de la poulie placée légèrement audessus de l'épaule
- Garder les bras rigides et tirer la poignée en diagonale jusqu'à la hanche, en sollicitant les abdominaux
- Effectuer le nombre prescrit de répétitions des deux côtés



LIENS INTÉRESSANTS

<https://www.t-nation.com/training/exercise-variety-is-making-you-weak>

[en anglais]

<https://www.t-nation.com/training/tip-do-a-deep-bodyweight-squat-daily>

[en anglais]

<http://www.military.com/military-fitness/weight-loss/weight-loss-myths>

[en anglais]

http://acims.mil.ca/sp/CADTC_DAD_AEL/DoctrineLibrary/B-GL-382-003-PT-Z01.pdf

[en anglais]



Formation et sélection des instructeurs en conditionnement physique PSP OUTCAN

Une formation et un cours par sélection ont eu lieu à la BFC Borden du 3 au 5 novembre derniers afin de former des ressources en conditionnement physique PSP qui fourniront des services de conditionnement physique et de santé au personnel affecté à l'étranger.

Huit candidats sélectionnés parmi plus de 25 personnes de partout au Canada ont été invités à participer au cours, qui couvrait entre autres les sujets suivants : Introduction au programme OUTCAN, Présentations devant un groupe, VoyageXpert, Évaluations FORCE OUTCAN, Une journée dans la vie d'un OUTCAN et Demandes de remboursement de frais de voyage. Cette information permet de s'assurer que le personnel PSP possède les outils nécessaires pour fournir de façon efficace des services de conditionnement physique et de santé aux employés affectés à l'étranger et à leurs conjoints. Le cours a été donné par le coordonnateur du conditionnement physique OUTCAN du VCEMD, avec

l'aide du personnel du Centre de développement de l'instruction des Forces canadiennes (CDIFC) et du Centre d'entraînement national des PSP.

La majorité des candidats n'ont jamais eu à se déplacer à l'extérieur du Canada et connaissaient très peu le programme OUTCAN. La séance d'introduction au programme OUTCAN leur a permis de mieux comprendre le programme OUTCAN du VCEMD et le programme de conditionnement physique OUTCAN. Les candidats ont aussi obtenu leur qualification applicable aux techniques d'instruction du Centre de développement de l'instruction des Forces canadiennes. Cette qualification améliorera la façon dont ils organisent les séances d'information et les cliniques pour les détachés OUTCAN et les membres des bases locales. La séance « Une journée dans la vie d'un OUTCAN » a permis aux candidats de faire la connaissance du Cplc Kevin Arsenault, qui a

passé quatre ans à ELFC (Washington). Ce dernier a présenté le point de vue d'un membre des FC quant aux défis associés au maintien d'un style de vie sain et actif lorsqu'on vit à l'extérieur du Canada.

Beaucoup de temps a été consacré à la sensibilisation des candidats aux nombreux défis que comportent les évaluations FORCE à l'extérieur du Canada. Souvent, il n'est pas possible de procéder à toute l'évaluation dans les mêmes conditions qu'au Canada. On a appris aux candidats comment surmonter les obstacles que posent le manque d'accès aux trousseaux d'évaluations multiples, les restrictions quant à la traction du sac de sable sur un plancher de gymnase, la conduite du test à l'extérieur et l'organisation d'un centre d'évaluation à partir de zéro. Les candidats ont pris conscience des difficultés associées aux évaluations à l'extérieur du pays, et cette partie du cours leur a permis de développer des aptitudes pour les surmonter.



Formation et sélection des instructeurs en conditionnement physique PSP OUTCAN

suite

La rétroaction a été très positive, et les candidats comprenaient beaucoup mieux le programme OUTCAN du VCEMD et le programme de conditionnement physique OUTCAN. Cette formation assurera un niveau d'appui optimal aux membres des FC affectés à l'étranger. Le cours sera offert tous les deux ans.

Initiatives mensuelles en santé et en conditionnement physique OUTCAN

Initiatives à venir

Janvier – Brûleur de calories – voir ci-dessous

Février – Programme de conditionnement avec le poids du corps

Mars – Faites travailler vos muscles! – Inscrivez-vous auprès de l'officier des sports de votre unité ou du coordonnateur du conditionnement physique OUTCAN du VCEMD.

Brûleur de calories

Effectuez ce programme deux fois par semaine pendant 4 semaines pour effacer toute trace des excès des Fêtes. La plupart des exercices sont sur vidéo à l'adresse suivante : www.DFit.ca.

Servez-vous d'haltères kettlebells, de ballons d'entraînement ou de tout autre équipement pour réaliser un circuit au cours duquel vous effectuerez chacun des cinq premiers exercices présentés ci-après pendant 30 secondes :

4 séries de :

- **Balancements** (tenez un haltère « dumbbell » ou « kettlebell » avec les bras en extension entre vos jambes pliées, allongez les jambes tout en poussant avec vos hanches pour faire balancer le poids jusqu'à la hauteur de vos yeux. Contrôlez le poids dans sa descente jusqu'à la position de départ. Recommencez.)
- **Flexions complètes** (goblet squats) (faites des flexions en tenant un poids au niveau de la poitrine).
- **Pompes**
- **Tirage à la barre incliné** (à l'aide d'un appareil Smith ou d'une barre à disques placée sur un support à usage multiple,



Brûleur de calories *suite*

étendez-vous sous la barre avec les jambes droites ou pliées, pliez les bras pour vous tirer vers le haut, gardez le torse droit jusqu'à ce que votre poitrine touche la barre. Retournez à la position de départ. Recommencez.)

- Flexions des jambes avec développé pectoral (tenez un poids à la hauteur de la poitrine ou des épaules, effectuez une flexion complète, puis faites un développé des épaules. Retournez à la position de départ. Recommencez.)
- 100 claquettes de point de pied sur un ballon d'entraînement (effectuez les claquettes sur le ballon d'entraînement et une autre pièce d'équipement sur le sol, en alternance).

Essayez de ne pas vous arrêter entre les exercices. Une fois que vous êtes capable de faire les quatre séries en moins de 13 minutes, ajoutez 15 secondes à chaque exercice.

Puis faites :

- 50 grimpeurs (25 répétitions par jambe)
- 40 fentes (20 répétitions par jambe)
- 30 pompes
- 20 « jumping squats »
- 10 tractions

Finissez avec 20 minutes d'exercice cardiorespiratoire avec une fréquence cardiaque de 75 % à 85 % de votre fréquence maximale (220 moins votre âge multiplié par .80 à .90).

Programme de conditionnement avec le poids du corps

Le programme de conditionnement avec le poids du corps consiste en un programme de conditionnement physique qui peut être réalisé n'importe où, n'importe quand, sans contraintes d'espace et sans équipement. Il s'agit d'une excellente ressource pour compléter votre entraînement lorsque vous êtes loin de votre centre de conditionnement habituel, comme durant les Fêtes ou lorsque vous êtes à l'étranger.

Pour vous procurer le programme en format PDF, cliquez sur le lien suivant, qui conduit au site Web du programme de conditionnement physique OUTCAN :

<https://www.cfmws.com/en/AboutUs/PSP/DFIT/Fitness/BTS%20Document%20Library/ENG%20BTS.pdf>

(anglais seulement).

Si vous préférez obtenir le programme sous forme de livret, communiquez avec le coordonnateur du conditionnement physique OUTCAN.



Initiative sur la santé et la condition physique du personnel affecté à l'étranger (février) Faites travailler vos muscles!

Février 2016

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
4 Biceps et triceps Séries dégressives 3 séries	5 Combinaison de squats et de montées sur banc 10 squats + 10 montées 3 séries 60 secondes	6 Développés-couchés max 4-5 rép. 4-5 séries 2-3 minutes de repos	7 Tractions 5 rép. 5 séries 30-60 secondes de repos Ajouter du poids si nécessaire	8 Pompes (100/50) Noter le nombre de séries et le temps d'exécution
11 Biceps et triceps (21) 3 séries 60 secondes de repos	12 Squats et "jump squats" 10 rép. Aucun repos entre les séries 4-5 séries 60 secondes de repos à la fin	13 Combinaison de planches	14 Super-séries dos Flexions avant du tronc et tirage vertical à la barre 10 rép. chacun 10 séries 60-90 secondes de repos entre les super-séries	15 Pompes (100/50)
18 Flexions des biceps avec câble + développés des triceps 20 rép. 5 séries	19 Fentes et fentes avec saut 10 rép. ch. Aucun repos entre les séries	20 Développés-couchés avec haltères et "flies" 20 rép. ch. 5 séries 60 secondes de repos entre les séries	21 Pyramide Flexions des bras avec câble	22 Pompes (100/50)
25 Biceps et triceps 100 rép. en alternance chrono-métrées	26 Flexions des jambes avec développé pec-toral aux élastiques 100 rép. chronométrées Repos au besoin	27 100 renversements de la barre à disques derrière la tête et levée avec la jambe pliée Séries de 10 Aucun repos	28 200 demi-redresse- ments assis Repos si nécessaire	29 Pompes (100/50) Pouvez-vous le faire en moins de deux séries?

Séries dégressives : Commencez avec un poids que vous pouvez soulever pour tout au plus 15 rép. Une fois votre maximum atteint, retirez immédiatement 20 % du poids et passez à la prochaine série. Répétez l'opération. Rendez-vous à votre maximum à chaque série.

100 pompes : L'objectif est de faire 100 (50 pour les femmes) pompes dans le moins de séries possible. Commencez par des séries de 10. Reposez-vous le moins possible. Essayez de terminer en moins de 5 min. Surélevez vos pieds si l'exercice est trop facile.

Série de 100 biceps et triceps en alternance : sélectionnez un poids léger que vous pouvez soulever pour 15 rép. Effectuez 10 flexions et 10 extensions. Chronométrez-vous.

21 : Sélectionnez un poids avec lequel vous pouvez faire >20 rép. Faites des extensions des triceps pendant 21 rép. sans vous arrêter.

Combinaison de planches : Planche avant, à gauche et à droite. Tenez la position pendant 20 sec. puis passez immédiatement à la prochaine. Faites une pause de 10 secondes, puis recommencez 4 fois.

Pyramide : Sélectionnez un poids que vous pouvez soulever facilement pendant 20 rép. Après la première série, ajoutez un disque et soulevez autant de fois que vous le pouvez. Continuez jusqu'à ce que vous ne puissiez soulever la barre qu'une seule fois. Essayez de ne pas vous arrêter. Ne courbez pas le dos.



Nouveau formulaire de demande de remboursement des frais d'accès aux gymnases en vertu des DSME

Pour ceux qui ne disposent pas d'un gymnase dans leurs locaux et qui satisfont aux critères prévus dans la DSME 10.19, un formulaire de demande de remboursement des frais d'accès aux gymnases est maintenant disponible par l'entremise de la Section du service militaire à l'étranger. Un exemplaire du formulaire se trouve ci-après.

Annex A
to 1600-1 (L1 HQ)
17 October 2014

APPLICATION FORM REIMBURSEMENT FOR GYM FEES FY _____

SECTION A – CAF APPLICANT'S INFORMATION		
Last Name:	First Name:	Rank:
DOB: (YYYYMMDD)	Service Number:	
Home address :	City/Country:	Postal code:
Email Address:	Supporting Unit:	
Threat Level:	Telephone Number:	
Average temperature:	Hardship Level: http://www.njc-cnm.gc.ca/directive/index.php?sid=565&lang=eng	
Summer:	Winter:	
Name of Fitness Facilities (Documentation attached) 3 Required.	Estimated Costs (CAD)	Distance from work or residence in km.
	\$	
	\$	
	\$	
	\$	
Please check all boxes that apply to you (to read COS VCDS Instruction - Gym Fees for supporting documents if required):		
<input type="checkbox"/> I have a military or government fitness facility at my disposal. <input type="checkbox"/> I do not have a military or government fitness facility at my disposal. <input type="checkbox"/> I would like funding for fitness equipment for the government fitness facility. <input type="checkbox"/> Other (please explain):		
Please indicate how many CAF personnel are at your location. _____		
<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No I have access to a FORCE Evaluation Kit (sand bags, strap, carabineers) and a location (basement, public park) to train using the kit. If no explain why. _____ _____		
Please confirm that climate, personal security or customs are such that outdoor training is unreasonable (Details Req'd and certified as per COS VCDS Instruction - Gym Fees attached)		
Other extenuating circumstances why fitness cannot be maintained without access to fitness Facility: _____ _____ _____		



SECTION B – CANADIAN BANKING INFORMATION (if INFO already in the HRMS PAY system signature required only)

Name of Canadian Banking Institution:

Address of Institution:

Transit / Branch # :

Institution

Account # :

(Attach photocopy of void cheque if possible)

I CERTIFY THAT ALL THE INFORMATION IN SECTION A IS ACCURATE:

Applicant Signature: _____

Date: _____

PLEASE FORWARD ALL THE REQUIRED DOCUMENTS VIA E-MAIL TO:

FOR CDA/CDAA - (DFL_Mail@forces.gc.ca)

FOR MPSS - (Shannon.Robie@forces.gc.ca)

FOR CDA KINGSTON (Ashley.Reynolds@forces.gc.ca)

For all other OUTCAN members to your respective C0C - Unit Commanding Officer

SECTION C – L1 Commanding Officer Certification (check if applicable)

Gym fitness centre request is recommended for approval for the amount of \$ _____

Member has met criteria of the MFSI 10.19

Fitness Centre is available at _____ but the equipment requires repairs and is unsafe to use.

\$ _____

Denied for the following reason(s): _____

If no recommended by Unit CO - Member to be advised - please forward to MFSS for review.

SUPPORTING UNIT CO: _____

Signature

Date

SECTION D – SUPPORTING URS ADMINISTRATIVE AUTHORITY

Reimbursement of Gym Fees is approved under MFSI# _____

Fitness Centre expense \$ _____ FY: _____

Supporting URS Administrative Authority

Signature

Date

