

OPS Fit

Le personnel affecté à l'étranger et le conditionnement physique

Volume 6 numéro 3 août 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

gorja.french@forces.gc.ca ou au 719-556-6622.

Dans ce numéro :

Profil d'un militaire en service à l'étranger Mat 1 Doug Coates	2
Jouer pour du Zuurvlees	6
Match de hockey Canada/États-Unis 2016.....	10
3 ^e match annuel de hockey-balle Canada c. États-Unis, Colorado Springs	12
Effets de l'entraînement contre résistance sur la performance en endurance.....	13
Cet été, mettez l'accent sur les liquides!	14
Modernisation du gymnase de l'Ambassade de Vienne.....	15
ACCÈS AU MATÉRIEL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE À L'EXTÉRIEUR DU CANADA	16
Événements à venir	20
Exercice en vedette	21
Liens intéressants	21



Mat 1 Doug Coates



Whidbey

« ... j'ai commencé à allonger mes trajets et à rouler plus vite »

Je suis né et j'ai grandi à Halifax, en Nouvelle-Écosse. Comme tous les enfants, j'aimais beaucoup faire du vélo avec mes amis. À l'âge de 15 ans, je me suis fait heurter par une auto alors que je me promenais à vélo. Suivant l'accident, j'ai cessé de faire du vélo parce que ma bicyclette était toute cassée et je n'avais pas les moyens d'en acheter une autre. Peu après, mon amour du sport a disparu.

Il y a 3 ans, j'ai déménagé en Colombie-Britannique avec la marine. Tandis que je vivais à Victoria, Colombie-Britannique, le jour est venu où je me suis tanné d'être chaque jour pris dans la circulation et obligé de quitter une heure plus tôt tous les matins pour arriver

à temps au travail. Alors que j'étais assis dans mon auto à attendre, regardant les cyclistes me dépasser, j'ai décidé que le temps était venu de m'y remettre! Je me suis donc rendu au magasin, j'ai acheté mon premier vélo depuis bien des années et j'ai commencé à faire le trajet au bureau à vélo la plupart du temps. C'était difficile de remonter à vélo. Ce n'est pas que je n'étais pas en forme, mais j'avais perdu l'habitude de circuler à bicyclette. Au fil des trajets, je rencontrais d'autres cyclistes et après quelques conversations avec eux, je me suis rendu compte que pour me déplacer de la sorte, j'avais besoin de quelque chose de mieux qu'un vélo de montagne

à double suspension. Déjà que j'avais trouvé difficile de me réhabituer à faire du vélo, l'approvisionnement d'un vélo de route posait bien d'autres difficultés. Mais je me suis forcé à apprendre, gardant toujours en tête que c'était plus sain de me déplacer à vélo qu'en auto, bien meilleur pour l'environnement et beaucoup moins cher. Sans compter que ma conjointe était heureuse de ne pas avoir à se lever tôt le matin pour me conduire au travail si jamais elle avait besoin de l'auto ce jour-là (et que c'était bien mieux pour ma santé). J'ai commencé à rouler à vélo avec ma nouvelle bicyclette tous les jours, effectuant de courts trajets de 5 à 10 kilomètres après le

travail pour peaufiner mes habiletés. Au fil du temps, j'ai commencé à allonger mes trajets et à rouler plus vite. Ma vitesse de trajet entre la maison et le bureau a aussi augmenté. Puis, j'ai pris connaissance d'une application pour téléphone qui permet de mesurer le progrès accompli appelée « Strava ». J'ai commencé à recevoir de petits avis concernant mes trajets, à voir que j'avais battu mon record personnel sur un « segment » et où je me situais, en général, par rapport aux autres cyclistes autour de moi. Ceci m'a motivé à déployer encore plus d'efforts pour tenter de battre mes records personnels et mieux me classer par rapport aux autres.

Un jour où je me promenais à vélo, j'ai rencontré quelqu'un qui parlait d'une randonnée à vélo organisée chaque année au profit des militaires. Ce cycliste a piqué ma curiosité et je lui ai demandé des détails. J'ai découvert combien cet événement était

extraordinaire et j'ai tout de suite voulu y participer. J'ai fait des petites recherches en ligne sur « Boomer's Legacy », une série de randonnées à vélo qui ont lieu chaque année, la plus grande se tenant à Victoria, en Colombie-Britannique.

« Boomer's Legacy » doit son nom au caporal Andrew « Boomer » Eykelenboom, soldat dévoué et technicien médical des FC tué par l'auteur d'un attentat-suicide à la bombe le 11 août 2006. La fondation vise à aider les hommes et femmes militaires à faire une différence positive dans la vie des autres et à s'aider eux-mêmes du même coup. Je me suis inscrit à l'événement, une randonnée de deux jours le long de la côte est de l'Île de Vancouver de Comox à Victoria, y compris un arrêt d'une nuit à Nanaimo. Il s'agit d'un trajet de 244 km qui grimpe à plus de 6 000 pieds au fil de sa durée. J'ai su immédiatement que je voulais tenter ma chance. Je savais que

devais travailler très fort pour me préparer. J'ai passé du temps à faire des recherches pour voir où je pourrais m'entraîner sur des collines. J'ai aussi commencé à faire des randonnées plus longues autour de la ville et dans les alentours. Outre l'entraînement, il fallait aussi que je fasse des efforts pour trouver des fonds. Cela n'a pas été facile, mais avec l'aide de ma famille, de mes amis et d'un marchand de vélos local, j'ai réussi à amasser 300 \$.

J'ai commencé ma randonnée en partant de Victoria, le vendredi matin et j'ai enregistré mon arrivée à Comox vendredi soir. Samedi matin, nous avons quitté la BFC Comox en direction du manège de Nanaimo en compagnie de 75 autres cyclistes et du personnel de soutien! Quel bonheur de rouler en compagnie de toutes ces personnes, les noms de 3 ou 4 soldats morts au combat en Afghanistan affichés sur les côtés de nos vélos et de pouvoir honorer l'héritage d'Andrew « Boomer »



Eykelenboom. À la fin de la randonnée dimanche après-midi, j'étais devenu un fervent de la cause et un accro du cyclisme et j'avais déjà hâte à la randonnée de l'année suivante. Plus récemment, j'ai fait celle du 12 juin 2016 et je compte continuer d'y participer aussi longtemps qu'elle existera!

J'ai conclu que cette randonnée n'était pas suffisante pour moi. J'ai donc décidé de participer à une autre randonnée cette année, soit la Randonnée contre le cancer de la Colombie-Britannique, sur laquelle je suis tombé en faisant des recherches sur les randonnées organisées dans ma région. J'ai opté pour cet événement puisque la randonnée est relativement semblable à celle de « Boomers Legacy », s'étendant sur 240 km sur deux jours, mais avec beaucoup moins de collines. La randonnée de cette année a lieu les 26 et 27 août et c'est un autre événement pour lequel je dois amasser des fonds. C'est une tâche difficile que

de recueillir les 2 500 \$ requis pour m'inscrire, mais je ferai de mon mieux pour trouver les fonds et participer à cette randonnée contre le cancer. Je ne le fais pas uniquement pour le plaisir et amasser des fonds pour prouver que je peux relever le défi, je le fais aussi pour une raison très personnelle. J'ai perdu 3 grands-parents et 1 arrière-grand-père au cancer. Cette année, le cancer a emporté ma grand-mère en janvier et un bon ami en février.

J'ai décidé que l'an prochain, j'aimerais participer à une nouvelle randonnée, ce qui m'empêchera de faire la randonnée contre le cancer, mais j'ai l'impression que cela en vaut la peine. Je me suis donné pour objectif de participer à la Randonnée Sears à vélo contre le cancer. Il s'agit d'une autre randonnée charitable et tous les dons sont remis aux services d'oncologie pour enfants en vue d'aider à financer la recherche sur le cancer. Cette randonnée dure 18 jours et s'étend sur 7 600 km de Vancouver,

en Colombie-Britannique à Halifax, en Nouvelle-Écosse. J'espère qu'avec les autres événements en cours, je réussirai à recueillir les 3 000 \$ nécessaires pour m'inscrire à la randonnée et la somme additionnelle de 15 000 \$ requise d'ici le mois d'août prochain pour pouvoir faire la randonnée. Je m'entraîne très fort pour ces randonnées. J'habite maintenant à Whidbey Island dans l'état de Washington. C'est une région très montagneuse et il y a des trajets particuliers que j'emprunte pour m'entraîner et repousser mes limites. Je parcours 25 km à vélo par jour et, selon la route, je peux grimper de 1 400 à 1 800 pieds. Je me joins aussi régulièrement à des groupes de cyclistes quand mon horaire de travail me le permet, ce qui peut se révéler difficile puisque je suis un travailleur par quarts. Je fais aussi du vélo avec un groupe le samedi et nous franchissons généralement une distance de 45 miles. Entre autres objectifs à court terme, je travaille fort pour réussir à faire seul



une randonnée du siècle (100 miles) et je suis près de l'atteindre! J'ai aussi hâte de participer à la tournée de Whidbey et à la randonnée de la crête de Possibly Hurricane en août. Souhaitons que j'arrive à réaliser mon plus grand objectif l'an prochain en participant à la Randonnée Sears à vélo pour la lutte contre le cancer. Une fois cela accompli, qui sait où mes randonnées me mèneront. Comme susmentionné, j'aimerais participer à toutes les randonnées « Boomer's Legacy » à Victoria, en Colombie-Britannique,

ainsi qu'à une autre à Greenwood, en Nouvelle-Écosse, et à une activité de vélo à l'intérieur à Ottawa, en Ontario. Il sera peut-être difficile d'amasser les fonds, mais le jeu en vaut la chandelle puisque l'argent va à une si bonne cause. Les fonds permettent aux militaires de venir en aide aux autres de diverses façons, comme rénover un bâtiment communautaire ou donner des jouets à des enfants nécessiteux. Dans quelques années, j'aimerais aussi me rendre en Italie pour participer à la randonnée à vélo de la Crête de Vimy.

Récemment, j'ai décidé que je voulais m'entraîner pour participer à l'Ironman 70.3 l'an prochain. Ce but est atteignable pourvu que j'y mette de l'effort et que je m'entraîne bien. Je sais qu'avec l'appui de ma famille et de la communauté canadienne de Whidbey Island, je pourrai atteindre tous les buts que je me suis fixés. J'aimerais également participer au Tour de Whidbey et peut-être à la randonnée à vélo de Hurricane Ridge en août.



JOUER POUR DU ZUURVLEES

par le Sergent Brad Westerman

Quand j'ai appris qu'on me donnait l'occasion de retourner en Europe une seconde fois, l'une des premières réflexions qui me sont venues en tête était : « Je me demande si j'aurai encore la chance de jouer au hockey? » En peu de temps, la magique obsession de me remettre au jeu envahissait mes pensées, au même titre que ma famille et mon travail. Il était temps de retourner au gymnase!

Je n'ai jamais été béni par une abondance de talents naturels, mais je travaille très fort et j'essaie toujours d'être un bon joueur d'équipe. C'est de cette façon que j'ai réussi à me tailler une place au sein du club de hockey des Leuven Chiefs de la ligne de hockey de la Belgique en 2005 lors de mon premier poste OUTCAN. J'avais un horaire de travail très intense au siège social de l'OTAN, au Bureau du président du Comité militaire de l'OTAN, et je n'avais pas autant de temps que les autres gars à consacrer au hockey pour arrondir les fins de mois. Ce n'était pas facile. Tout le monde parlait le flamand, on entraînait dans une salle en étranger parmi un groupe de gars qui avaient grandi ensemble, mais il fallait se tailler

une place. Dans mon cas, cette place, c'était sur le banc, quatrième en ligne à attendre mon tour. Lorsqu'il est arrivé, j'ai fait tout mon possible. J'ai compté quelques buts, mais on m'a donné beaucoup de misère devant le but et j'ai joué un jeu très physique. C'est ce que j'avais à offrir. Je me disais : « C'est la Belgique... je devrais être capable de franchir les premières lignes! » J'ai vite découvert qu'il y avait des gars très talentueux qui s'adonnaient à ce sport et qui jouaient au plus haut niveau pour leur pays et plusieurs, pour leur équipe nationale. C'était en 2005 et nous nous sommes rendus à la Coupe finale de la Belgique. Je me suis retrouvé sur la glace alors qu'il ne restait que 2 minutes au match. Une mauvaise passe entre des défenses opposées et je me suis retrouvé en train de m'échapper. Ceux qui me connaissent se moquent de mes mains, mais jamais de ma vitesse. Grâce à cette vitesse, j'ai réussi à lancer dans le fond du filet. Nous avons remporté la Coupe et je suis devenu une vedette au sein de l'équipe et du monde du hockey local. J'ai joué pendant 2 autres saisons à Leuven avant de revenir au Canada. J'ai quitté

le pays riche de beaucoup de nouveaux amis et ne croyant jamais avoir un jour l'occasion de rejouer à un hockey de si haut calibre.

Des années plus tard, soit en 2014, j'étais détaché à Geilenkirchen, en Allemagne, et je commençais à explorer les occasions de jouer au hockey. Neuf ans s'étaient écoulés et à 35 ans, je me demandais si je serais encore à a hauteur. J'ai pris contact avec l'équipe la plus proche qui était située à Geleen aux Pays-Bas. J'ai communiqué avec la direction du club, expliqué qui j'étais et ce que je croyais avoir à offrir. Le niveau en Hollande était nettement plus élevé qu'en Belgique quand j'y étais. Je savais donc que ce ne serait pas facile, mais je devais essayer. C'était à 20 minutes à peine de la maison.

La Hollande ne permettait que 5 joueurs étrangers et, le temps que j'arrive en Europe, l'équipe avait déjà trouvé ses 5 joueurs. Ce n'était donc pas une option. Ma dernière chance, c'était de reprendre contact avec les responsables de Leuven, à une distance de 125 km. Il s'est adonné que l'entraîneur était un



ancien coéquipier et que le capitaine était le même que dans mon temps. Plusieurs des autres joueurs étaient encore des enfants quand j'avais joué pour l'équipe et certains se rappelaient mon but victorieux à la finale de la Coupe de Belgique de 2005. Ces connexions se révélaient nécessaires puisqu'il n'y avait pas de statistiques pour corroborer mes habiletés et puisque je n'avais pas joué depuis 6 ans. Ils prenaient un risque en décidant de m'accueillir de nouveau.

Les Chiefs m'ont permis de jouer même si, bien sûr, je devais moi-même absorber mes dépenses. Je me tapais un trajet de 125 km deux jours par semaine pour me rendre aux exercices d'entraînement à 22 h et je jouais une ou deux parties chaque fin de semaine. Il va sans dire que j'avais une conjointe et des enfants hautement compréhensifs qui comprenaient mon désir de voir si je pouvais encore être compétitif. J'ai commencé la saison en me battant pour une rotation régulière 3e ligne 4e ligne et en étant patient. Finalement, la rondelle a commencé à entrer dans le filet et j'ai terminé cette saison

en menant tous les avants vers des buts.

Cet été-là, je suis resté en contact avec le gérant des Limburg Eaters de Geleen. Il allait y avoir un remaniement au sein de la ligue et les ligues hollandaises et belges allaient se regrouper pour créer une compétition appelée BeNe Liga et une seconde uniquement entre les équipes hollandaises. Les joueurs d'ailleurs qui passaient quatre saisons dans l'une ou l'autre ligue n'étaient plus considérés comme des joueurs étrangers et le nombre de joueurs étrangers passait de 5 à 2 par équipe. Puisque je faisais partie de la catégorie des joueurs étrangers, il était plus facile pour Limburg de m'intégrer à l'équipe. D'habitude, les

joueurs importés canadiens ou américains jouaient au niveau major junior, universitaire ou de la NCAA. Le succès que j'ai connu en 2014 m'a finalement permis de jouer à Geleen, la ville où mon épouse était née et avait grandi.

Une entente a été conclue. La prochaine saison, je devais jouer dans l'une des villes de hockey les plus populaires en Hollande et l'endroit que notre famille considérait comme son chez soi. Ceci serait très différent que d'avoir à jouer en Belgique. Les exercices d'entraînement étaient à 19 h 30 et nous nous déplaçons en autobus pour nous rendre dans toutes les villes belges et hollandaises où nous jouions. Un repas chaud nous attendait à la chambre à la fin du match



(généralement un type de pot-au-feu limbourgeois appelé Zuurvlees que j'adore) et, bien sûr, nous profitons de ruban et de services d'aiguisage de patins gratuits avant les exercices d'entraînement et les matchs. C'était une excellente façon de mettre fin à un jeu auquel je m'adonnais depuis plus de 30 ans. J'étais même revenu à la maison de la patinoire avant une heure du matin, contrairement à la saison précédente.

Les débuts ont été difficiles toutefois. J'ai été confronté à beaucoup de paperasserie, ce à quoi je ne m'attendais pas, mais après avoir manqué le camp d'entraînement et tous les matchs d'exhibition, une solution a été trouvée et j'ai finalement pu lacer mes patins et me joindre à l'équipe. En Hollande, le jeu était plus rapide et les joueurs meilleurs. Les choses n'allaient pas être faciles. Un autre joueur avait 36 ans, le même âge que moi. Lui et quelques autres représentaient l'équipe nationale de la Hollande. Les autres joueurs étaient jeunes, vifs et certains faisaient partie de l'équipe nationale des moins de 20 ans. J'étais très excité d'avoir l'occasion de jouer et j'étais prêt à travailler



fort. L'âge moyen des joueurs était 24 ans.

Notre premier match à domicile a attiré 1 200 partisans, ce qui était très impressionnant pour un gars qui n'a jamais vécu ça avant, peu importe l'âge. Mais ce début s'est avéré difficile pour moi. Partant de la 4e ligne et tentant de trouver ma place, je n'ai pas joué pendant les 7 premiers matchs. En revanche, pendant les exercices d'entraînement, je donnais tout ce que je pouvais dans l'espoir de convaincre les autres que j'avais quelque chose à offrir. Mes coéquipiers m'ont dit qu'ils respectaient mes efforts, le bon exemple

que je donnais et le fait que je refusais de me plaindre. C'est humiliant de se faire dire par un coéquipier de 23 ans : « Courage mon p'tit gars, tu auras bientôt ta chance! » J'ai finalement eu ma chance, comme avant, et le jeu est devenu hautement amusant. Nous gagnions des matchs, nous nous amusions dans le vestiaire, nos partisans aimaient les parties et nous rivalisions en espérant nous qualifier pour le Championnat national de la Hollande.

En décembre, nous avons organisé un match charitable avec lancement d'ours en peluche et 1 500 partisans se sont entassés dans l'aréna

avec des sacs d'ours en peluche à l'intention des enfants des hôpitaux locaux. Ces partisans portaient aussi leurs chandails les plus laids. Quand nous avons marqué le premier but, ils ont lancé 12 000 ours sur la patinoire. Quelle soirée amusante! Nous avons joué les prochains matchs dans le cadre des demi-finales pour nous qualifier pour le match unique de la finale de la Coupe. Nous avons joué contre les Tilburg Trappers et devons remporter 2 matchs sur 3. Ces matchs étaient très rapides et physiques. J'étais jumelé à un autre Canadien qui venait de la Nouvelle-Écosse, mais cela ne voulait rien dire pendant les matchs. Lors du premier match, j'ai été placé dans un 2 à 1 et j'ai réussi à compter un but très important. Je n'aurais pu être plus heureux. Après être resté assis sur le banc pendant tant de matchs, à ma grande surprise, j'avais commencé à marquer des buts chaque deux ou trois matchs. J'avais repris confiance en moi, j'avais de bonnes relations avec les autres joueurs et nous avons tous le même but : gagner la Coupe. La série a nécessité trois matchs et nous avons remporté la victoire avec un pointage de 7 à 2. J'ai marqué

2 buts pendant cette partie finale. Nous allons maintenant jouer pour la Coupe et je faisais autant partie de l'équipe que n'importe quel autre joueur.

En février 2015, les Limburg Eaters ont joué contre les Herenveen Flyers à Eindhoven lors du match final de la Coupe de la Hollande. Ce lieu neutre a attiré 3 500 partisans pour assister à ce match entre les deux meilleures équipes de la Hollande. C'était vraiment excitant de jouer pour une si grande foule dont la moitié était là pour encourager notre équipe. Le match était extrêmement rapide et les Flyers exécutaient leurs jeux bien mieux que nous. Après quelques pénalités, nous prenions de l'arrière. Notre gardien de but faisait tout son possible, mais au bout du compte, les Flyers gagnaient le match 4 à 1. J'ai pleuré cette défaite pendant un certain temps. Un gars comme moi n'aurait jamais cru avoir un jour la chance de vivre une telle expérience, mais je n'allais être en mesure d'apprécier cette énorme chance qu'une fois la douleur de l'échec calmée.

La seconde compétition de cette saison était entre toutes les équipes de la Hollande

et de la Belgique. Nous nous sommes rendus aux éliminatoires cette fois encore, mais à la fin, nous nous sommes retrouvés en duel avec Herneveen après avoir vaincu Amsterdam et ce sont les Flyers qui ont poursuivi. À la fin de la dernière saison, j'avais marqué 12 buts en tout.

Un détachement en Europe offre toujours d'excellentes occasions. Dans mon cas, je n'oublierai jamais le plaisir que j'ai eu de pouvoir m'adonner à un sport en exploitant au plus haut niveau mes capacités. C'est quelque chose que je n'aurais jamais pu faire sans faire partie des FC et sans avoir été affecté en Europe. Ces pays sont peut-être petits et pas très réputés pour leur hockey, mais il y a beaucoup de gens qui aiment ce sport et le suivent. On ne se souviendra jamais de moi comme d'un joueur exceptionnellement bon, comme certains ex-membres de la LNH qui sont venus jouer ici. Je me suis taillé une place en travaillant fort sur la patinoire, en offrant quelque chose que certaines équipes jugeaient utile et en n'abandonnant pas mon rêve de participer à de telles compétitions. Après 5 saisons en tout, je joue encore avec



plusieurs des gars belges du bon vieux temps, je rencontre constamment de nouveaux joueurs et je continue de me faire de nouveaux amis.

Nous sommes au coeur de l'été. Je dirige les séances d'exercice de groupe hors glace de l'équipe en offrant les séances d'entraînement physique pour gros groupes avec lesquelles je me suis

familiarisé au fil des ans, spécialement avec mes collègues de Protection rapprochée. Les gars adorent. J'espère recommencer à jouer cet automne. J'ai 37 ans et maintenant que les autres joueurs à barbe grise ont pris leur retraite du hockey la saison dernière, l'autre joueur le plus âgé de l'équipe aura 30 ans. Je dois simplement continuer de faire ce que je fais, rester en

pleine forme pour mon sport et profiter le plus possible de cette extraordinaire occasion.

Je ne croyais jamais retourner au sport après avoir quitté mon premier poste OUTCAN en 2008.

Match de hockey Canada/États-Unis 2016



C'est par une belle journée ensoleillée du 24 mai 2016, à Anchorage, en Alaska, que le Canada accueillait les États-Unis pour le match de hockey annuel Canada/États-Unis de l'Alaska au complexe sportif O'Malley. Cette amicale rivalité entre les deux pays constitue un prétexte annuel qui donne au vainqueur le

droit se vanter. C'est avec confiance que le Canada s'est lancé dans le match, ayant remporté la victoire les deux dernières années, la troisième année se réglant par des tirs de barrage. Suivant la présentation des hymnes nationaux, le Lcol MacGillivray, commandant du détachement canadien d'Elmendorf-

Richardson, a procédé à la mise au jeu officielle au centre de la patinoire. La mise au jeu était confiée au capt Barry Dickson (Canada) et au CMSgt Steven Calvin (États-Unis). Une fois le match en cours, le Canada a vite pris de l'avance avec un pointage de 2 à 0. La première période a pris fin avec une avance de 3 à 1 pour le Canada avec beaucoup de chances pour chaque équipe. La seconde période était truffée de possibilités à chaque bout de la patinoire et prenait fin avec un pointage de 4 à 2 en faveur du Canada. Au début de la troisième période, le chorus des partisans (surtout des conjointes) faisait du bruit

et les attentes sur le banc étaient élevées, ce qui rend le reste de l'histoire encore plus dramatique. Au milieu de la troisième période, le Canada avait une avance de 5 à 3, un but canadien ayant été rejeté en raison d'une infraction déclarée de bâton élevé fortement contestée. Malgré tout, l'équipe américaine ne baissait pas les bras et après un désastreux renversement des Canadiens dans leur zone défensive, les États-Unis marquaient un but, rétrécissant l'écart à un point. Avec un pointage de 5 à 4, les nerfs étaient à vif et la pression élevée. À moins d'une minute de jeu, la rondelle était une fois de plus retournée à la ligne bleue des Canadiens. Un spectaculaire lancer frappé à partir de la ligne bleue de



la part l'équipe américaine atteignait le fond du filet canadien 20 secondes à peine avant la fin du match. La période réglementaire s'étant terminée avec un pointage de 5 à 5, on procédait à des tirs de barrage meilleur sur 3. Une fois la poussière retombée, les

Américains avaient marqué un but pendant les tirs de barrage tandis que le Canada n'avait pas réussi à marquer, donnant la victoire aux Américains. Au bout du compte, un match durement contesté avait été joué et tous s'étaient grandement amusés.



3^e match annuel de hockey-balle Canada c. États-Unis, Colorado Springs

par le Capt Jacob Trivers

Cette année marquait le troisième match annuel de hockey-balle Canada c. États-Unis entre les membres des FAC de l'élément canadien du NORAD et les membres du 21st Space Wing de l'USAF. Mis sur pied lors des derniers Jeux olympiques d'hiver, cet événement constitue un excellent moyen de permettre aux membres des FAC et de l'USAF de s'adonner à une compétition amicale, quoiqu'intense, entre les partenaires de mission. Deux fois vainqueurs en titre, les Canadiens espéraient une troisième victoire de file. Les Américains, pour leur part, entendaient tout faire pour leur arracher le trophée. Le match de cette année a eu lieu le vendredi 20 mai 2016 à la base aérienne de Peterson, à Colorado Springs.

La participation s'est révélée excellente cette année en ce qui concerne les deux équipes, chacune assurant trois pleines lignes, ce qui a donné lieu à un rapide et intense match de 40 minutes. Les efforts des deux équipes ont été hautement appréciés par les nombreux partisans (surtout américains) venus les applaudir, quoique les rares partisans canadiens faisaient tout leur possible

pour se faire entendre et faire voir leurs vêtements ornés de feuilles d'érable! Un partisan particulièrement vociférant démontrait son grand esprit sportif en s'assurant que l'annonceur et l'arbitre de la partie n'étaient pas trop campés dans leurs positions. Tous prononçaient mal les noms canadiens et les décisions contestables suscitaient rapidement de tonitruants commentaires!

Le match a débuté à 12 h, heure locale, et les Canadiens ont vite pris les devants. Grâce à leur rapidité, à leur travail d'équipe et à quelques coups chanceux, les Canadiens menaient 4 à 0 à l'intermission. Tout portait à croire que les Canadiens se dirigeaient vers une 3^e victoire consécutive. Par contre, la deuxième période a complètement renversé la tendance. Les Américains ont décuplé les efforts et joué un admirable hockey. Misan sur leur élan et grâce à quelques jeunes avants rapides, ils ont réussi à démanteler la défense canadienne et à multiplier les lancers vers le gardien de but canadien. Dix minutes avant la fin du match, ils avaient marqué deux buts et le pointage était de 4 à 2.

Décidés à retrouver leur élan, les Canadiens repoussaient les efforts de leurs adversaires et reprenaient temporairement le haut du pavé. Les Canadiens réussissaient à marquer deux buts, mais les deux étaient refusés en raison d'infractions de bâton levé et d'interférence du gardien de but. Les partisans canadiens exprimaient rapidement leur vif mécontentement à l'arbitre! Les Américains profitaient de la situation pour reprendre le dessus. Ils rétorquaient avec un autre but pour un pointage de 4 à 3 avec deux minutes à jouer. Avec tant de pression, les Canadiens tentaient désespérément de bloquer l'offensive agressive des Américains. Les deux équipes donnaient leur tout au son des cris rauques de leurs partisans respectifs. Au grand soulagement des Canadiens, le sifflet signalait enfin la fin du match et la victoire de l'équipe canadienne avec un pointage final de 4 à 3.

Soupirant de soulagement, les Canadiens ont réussi à défendre leur trophée, mais les Américains parlent déjà du match de revanche de l'année prochaine et promettent un résultat différent!



Effets de l'entraînement contre résistance sur la performance en endurance

par NSCA Kinect Select

Les études démontrent qu'une bonne intégration de l'entraînement contre résistance à l'entraînement d'endurance de l'athlète peut grandement améliorer la performance comparativement aux plans d'entraînement contre endurance traditionnels qui mettent uniquement l'accent sur l'endurance aérobie.

Ceci porte à croire que les modalités d'entraînement qui stimulent un accroissement de la force musculaire sans compromettre la capacité d'endurance peuvent se révéler bénéfiques pour les athlètes d'endurance. Cette hypothèse s'appuie sur la littérature scientifique. De fait, les études démontrent qu'une bonne intégration d'entraînement contre résistance au plan d'entraînement de l'athlète d'endurance peut donner lieu à des performances nettement supérieures comparativement aux plans d'entraînement contre résistance traditionnels qui mettent uniquement l'accent sur l'endurance aérobie.

Lorsqu'on examine de près la performance en endurance,

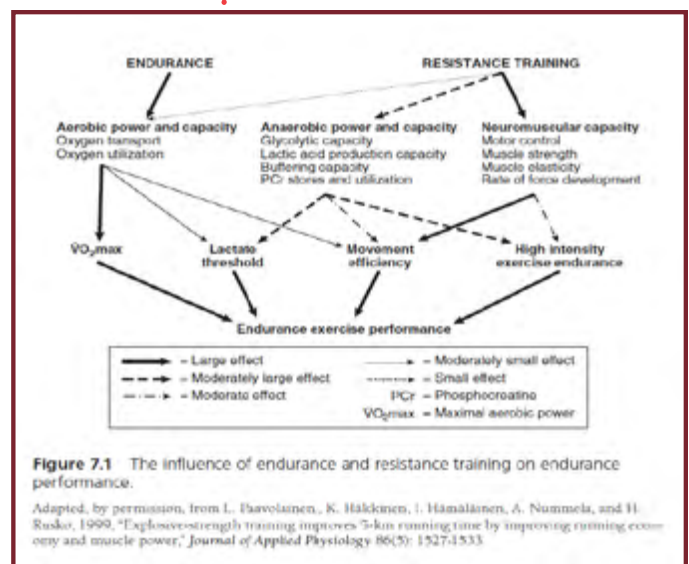
plusieurs facteurs clés — y compris la puissance aérobie maximale de l'athlète (VO_{2max}), le seuil lactique et l'efficacité des mouvements — contribuent au rendement (voir la figure 7.1). La modalité d'entraînement choisie influence ces facteurs en induisant des changements à la puissance et à la capacité aérobie de l'athlète et à ses fonctions neuromusculaires.

L'entraînement aérobie a une grande influence sur la puissance aérobie et la capacité aérobie, mais a peu d'effets sur les habiletés anaérobies ou neuromusculaires de l'athlète.

Inversement, l'entraînement contre résistance influence grandement les fonctions neuromusculaires de l'athlète et a des effets modérés sur la puissance et la capacité anaérobie, mais influence très peu la puissance et la capacité aérobie. Grâce à son influence sur les habiletés anaérobies et les

fonctions neuromusculaires de l'athlète, l'entraînement contre résistance peut accroître le seuil lactique, l'efficacité des mouvements et l'aptitude à s'adonner à des activités très intenses.

L'aptitude de l'entraînement contre résistance à améliorer la performance est probablement liée à plusieurs facteurs clés, y compris les adaptations physiologiques et mécaniques spécifiques qui sont stimulées par le régime d'entraînement contre résistance. L'intégration de l'entraînement contre résistance au plan d'entraînement global semble jouer un rôle essentiel en vue de produire ces adaptations spécifiques qui contribuent à améliorer la performance.



Effets de l'entraînement contre résistance sur la performance en endurance **suite**

Dans le passé, les athlètes d'endurance et leurs entraîneurs croyaient que l'entraînement contre résistance avait des effets nuls ou nuisibles sur la performance. Ce point de vue s'explique, en partie, par une lacune conceptuelle dans beaucoup de programmes d'entraînement qui incluent à la fois l'entraînement contre résistance et l'entraînement d'endurance. Cette lacune tient au fait que l'entraînement contre résistance est simplement ajouté à l'entraînement d'endurance. Les athlètes qui adoptent cette approche affichent souvent un haut degré de fatigue, ce qui peut avoir des effets néfastes sur leur performance.

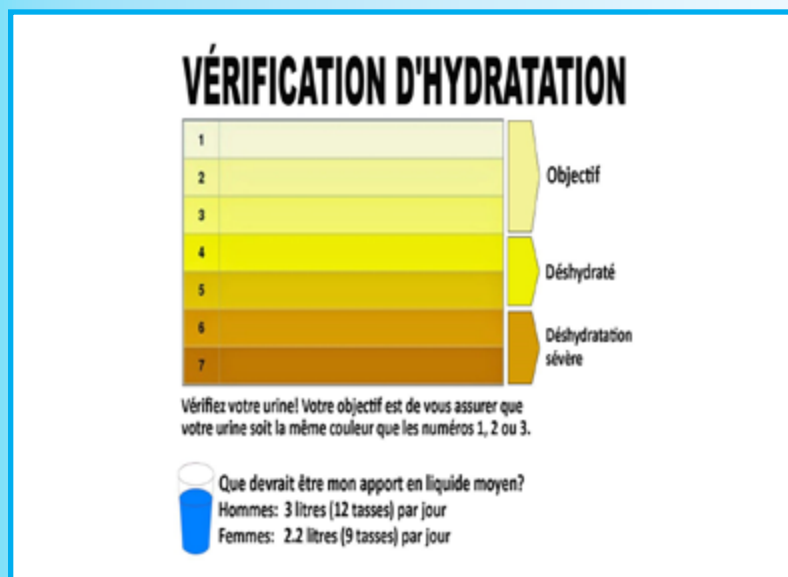
Si les athlètes réduisent leur charge d'entraînement d'endurance en fonction de l'ajout de l'entraînement contre résistance, alors l'entraînement contre résistance a des effets positifs sur la performance d'endurance. Les athlètes qui optent à la fois pour l'entraînement contre résistance et l'entraînement d'endurance de manière intégrée et bien planifiée atteindront des niveaux de performance supérieurs que les athlètes qui optent uniquement pour l'entraînement d'endurance traditionnel.

Cet été, mettez l'accent sur les liquides!

Vous voulez rester en santé et en forme cet été? Mettez l'accent sur les liquides! Les liquides incluent l'eau et d'autres breuvages comme le lait, le jus, le café, le thé et les soupes. L'eau est l'un des meilleurs choix, mais vous pouvez choisir une variété de breuvages pour demeurer bien hydraté au cours de la journée.

Les liquides nous aident à contrôler notre température corporelle, aider la digestion, transporter les nutriments, éliminer les déchets, protéger les organes et les articulations et maintenir la régularité intestinale. Notre corps perd de l'eau via la transpiration, la respiration et l'élimination des déchets. Si vous perdez plus de liquides que vous n'en prenez, vous risquez d'être déshydraté.

Quels sont les signes de déshydratation? La soif, les lèvres et la bouche sèches, la rougeur de la peau, la fatigue, l'irritabilité, l'évanouissement et une baisse de pression artérielle peuvent vous alerter que vous êtes déshydraté. La fréquence d'urination, ainsi que la couleur et senteur de votre urine sont aussi indicatifs.



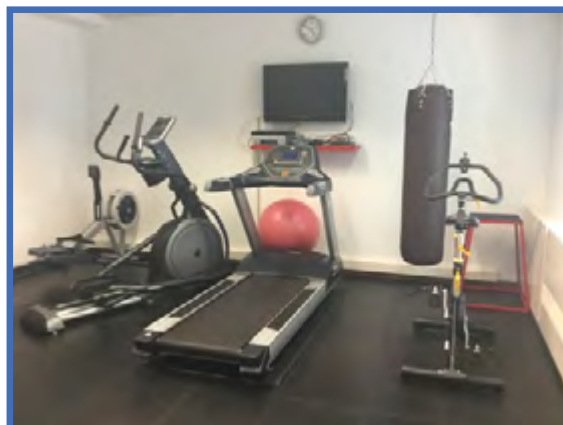
Modernisation du gymnase de l'Ambassade de Vienne

par l'adj Chad Whiteside

En octobre 2015, quelques mois après son arrivée à Vienne, l'adjudant Chad Whiteside demandait à Todd Cirka, coordonnateur du PSP OUTCAN, s'il était possible de moderniser le gymnase de l'Ambassade du Canada à Vienne. L'ambassade compte environ 80 employés dont deux font partie du MDN. Le Lcol Danny Houde travaille à titre de conseiller militaire principal de la Délégation canadienne affectée à l'Organisation pour la sécurité et la coopération en Europe (OSCE) et l'adjudant Chad Whiteside est détaché auprès d'AMC à titre de directeur de la sécurité dans le cadre du programme de SSPM. Puisque les frais d'abonnement à un gymnase sont extrêmement élevés à Vienne, l'adjudant Whiteside espérait qu'il serait possible d'améliorer les installations réduites du gymnase existant pour en faire un lieu de conditionnement physique plus moderne et fonctionnel pour tous. Après avoir consulté Todd Cirka, l'adjudant Whiteside produisait une minutieuse liste d'équipement utile que l'espace relativement petit pourrait accommoder, mais nécessitant peu d'entretien et offrant de nombreuses possibilités de conditionnement physique. Après avoir obtenu 3 soumissions de la part de diverses entreprises autrichiennes et en consultation avec Todd, Chad choisissait une compagnie qui fournissait de l'équipement de bonne qualité, des services de livraison et d'installation ainsi que des services d'entretien pour 5 ans. Cet équipement durera de longues années et sera utilisé par le personnel du MDN, le personnel canadien et les employés locaux. Le Lcol Danny Houde a récemment subi une chirurgie et utilise le gymnase pour ses exercices de physiothérapie et de renforcement. Il aime beaucoup le cardiovélo Lemond et on le voit souvent en train de lancer des sacs de sable en prévision de sa prochaine évaluation

FORCE. Deux fois par semaine, l'adjudant Whiteside réunit un petit groupe d'employés pour une séance d'exercice de groupe. Ces séances sont devenues populaires et le gymnase est maintenant grouillant d'activité à l'heure du midi. Avant la modernisation des installations, y compris un nouveau plancher, une couche de peinture et beaucoup de nouvel équipement, le gymnase était rarement utilisé et attirait peu de gens. Mais maintenant qu'il a été modernisé avec de l'équipement de qualité, il est constamment occupé et les gens l'adorent.

L'ambassadeur Mark Bailey est récemment retourné à Vienne et a été agréablement surpris par la dramatique modernisation du gymnase. Il a déclaré qu'il s'agissait d'une excellente amélioration et d'une rénovation dont le personnel pourrait profiter pendant de longues années.





5595-1 (CFMWS/PF&WM)

7 June 2016

Distribution List

OUTCAN PHYSICAL FITNESS TRAINING EQUIPMENT ACCESSIBILITY 2016-2017

References: A. CANFORGEN 042/08 CMP 020/08 Revised physical fitness testing policies
B. Military foreign services instructions
C. COS VCDS instructions regarding gym access fees Sept 2014

Annex A. Application for Reimbursement of OUTCAN Fitness Equipment 2016-2017

Aim

1. The purpose of this letter is to highlight changes to the submission and approval process for OUTCAN personnel seeking reimbursement for costs related to the purchase of fitness training equipment.

Background

2. In February 2008, Ref A announced the cancellation of posting location exemptions from annual physical fitness testing. Given the change from previous policy direction where OUTCAN personnel were previously excluded, the OUTCAN Physical Fitness program was established with the primary mandate of supporting the delivery of OUTCAN physical fitness evaluations, providing access to physical fitness training facilities, as well as personal training support and resources. Access to physical fitness training facilities and equipment, remain a challenge for many OUTCAN personnel given their location.

5595-1 (SBMFC/GPCPBE)

Le 7 juin 2016

Liste de distribution

ACCÈS AU MATÉRIEL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE À L'EXTÉRIEUR DU CANADA 2016-2017

Références: A. CANFORGEN 042/08 CPM 020/08 politiques révisées d'évaluation de la condition physique
B. Directives sur le service militaire à l'étranger
C. CEM VCEMD – instructions concernant les frais d'accès à des gymnases, sept 2014

Annexe A. Demande de remboursement de matériel de conditionnement physique à l'extérieur du Canada 2016-2017

But

1. La présente a pour objet de signaler les changements apportés aux processus de présentation et d'approbation pour les membres des FAC souhaitant se faire rembourser des frais liés à l'achat de matériel de conditionnement physique.

Contexte

2. En février 2008, dans le CANFORGEN cité à la référence A, on annonçait l'annulation des exemptions concernant l'évaluation annuelle de la condition physique en raison du lieu d'affectation. Comme cela marquait un changement par rapport aux directives précédentes qui excluaient le personnel à l'extérieur du Canada, on a mis sur pied le Programme de conditionnement physique à l'extérieur du Canada (PCP OUTCAN), dont le mandat principal est d'appuyer la prestation d'évaluations de la condition physique à l'extérieur du Canada et de donner accès à des installations de conditionnement physique (CP) ainsi qu'à un soutien et à des ressources de CP personnel. L'accès aux installations et au matériel

4211, rue Laurier Street, Ottawa, Ontario K1A 0K2
www.cfmws.com • www.sbmfc.com

Canada



de conditionnement physique/d'entraînement reste un défi pour de nombreux membres du personnel affectés à l'extérieur du Canada en raison de l'endroit où ils se trouvent.

Discussion

3. An annual application process for reimbursement of OUTCAN Fitness Equipment has been implemented.
4. The application process is as follows.
 - a. OUTCAN personnel wishing to secure financial support for gym access fees must follow the application process outlined in Ref C through their respective supporting unit. This process does not involve the Physical Fitness Programs Coordinator OUTCAN;
 - b. OUTCAN personnel who are ineligible for reimbursement through the process outlined in Ref C, and wish to secure finances for fitness training equipment are now required to complete Annex A, "Application for Reimbursement of OUTCAN Fitness Equipment 2016-2017". OUTCAN personnel shall submit the form to Jorja French, Physical Fitness Programs Coordinator OUTCAN via email at jorja.french@forces.gc.ca;
 - c. Consideration will be given to purchasing limited types and quantities of fitness equipment that can benefit all OUTCAN personnel at the location. Gym fees will not be reimbursed through this process

2/4

Discussion

3. Un processus de demande de remboursement des frais liés à l'achat de matériel de CP à l'extérieur du Canada a été instauré
4. Le processus de demande est le suivant :
 - a. les militaires affectés à l'extérieur du Canada qui désirent obtenir un soutien financier pour des frais d'accès au gymnase doivent suivre le processus de demande décrit à la référence C par l'entremise de leur unité de soutien respective. Ce processus ne fait pas appel à la coordonnatrice du programme de conditionnement physique OUTCAN;
 - b. les militaires à l'extérieur du Canada qui ne sont pas admissibles au remboursement en vertu de la réf. C et qui souhaitent obtenir un soutien pour l'achat de matériel de conditionnement physique doivent maintenant remplir le formulaire à l'annexe A intitulé *Demande de remboursement de matériel de conditionnement physique à l'extérieur du Canada 2016-2017*. Ce formulaire doit ensuite être acheminé à Jorja French, coordonnatrice du programme de conditionnement physique OUTCAN, par courriel à jorja.french@forces.gc.ca;
 - c. on examinera la possibilité de permettre l'achat d'une quantité limitée de certains types de matériel de CP qui pourrait servir à tous les militaires à l'extérieur du Canada affectés à l'emplacement en question. Les frais d'accès au gymnase ne pourront pas être remboursés dans le cadre de ce

d. Fitness training equipment requests may be made for the following cases;

- i. Fitness equipment purchased for use at a mini-gym located in an embassy or consulate which does not already receive public support,
- ii. Fitness kits (FitKits) for individual use (TRX, skipping rope, interval timer, pedometer, cones, and BTS booklet);
- iii. FORCE kits (8 sand bags, inners, carabineers, strap, ties)

e. Members will be notified of their approval of funds by the Physical Fitness Programs Coordinator OUTCAN. Equipment must be purchased at the unit level or by Physical Fitness Programs Coordinator OUTCAN. Personal purchases will not be authorized. OUTCAN personnel will be required to submit the original fitness equipment receipt detailing the Canadian equivalency for payment to Jorja French, Physical Fitness Programs Coordinator OUTCAN, within 2 weeks of purchase. Payment will be processed by NPF Accounting office at CMP/CFMWS HQ using either the DRMIS or Interdepartmental System.

Conclusion

5. Physical fitness of our OUTCAN personnel remains our top priority and we hope that this process will ensure maximal impact on the limited program resources

3/4

processus,

d. on peut faire une demande de matériel de CP dans les cas suivants .

- i. matériel de CP acheté en vue d'être utilisé dans un mini-gymnase situé dans une ambassade ou un consulat qui ne reçoit pas déjà une aide publique;
- ii. trousse de conditionnement physique (FitKits) pour usage individuel (TRX, corde à sauter, compteur d'intervalles, pedomètre, cônes et livret CPPDC);
- iii. trousse FORCE (8 sacs de sable, doublures, mousquetons, sangles, attaches).

e. Les militaires dont la demande de remboursement est approuvée en seront avisés par la coordonnatrice du programme de conditionnement physique OUTCAN. Le matériel devra être acheté au niveau de l'unité ou par la coordonnatrice du programme de conditionnement physique OUTCAN. Les achats personnels ne seront pas autorisés. Les militaires à l'extérieur du Canada devront faire parvenir leur reçu original d'achat de matériel de CP et indiquer la valeur canadienne équivalente à Jorja French, coordonnatrice du programme de conditionnement physique OUTCAN, dans les deux semaines suivant l'achat. Le paiement sera traité par le bureau de comptabilité des FNP au QG CPM/SBMFC à l'aide du SIGRD ou du système interministériel.

Conclusion

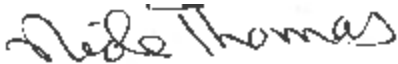
5. La condition physique de nos militaires à l'extérieur du Canada demeure notre priorité, et nous espérons que ce processus garantira un rendement maximal des ressources limitées du programme.



6. If you have any questions or require additional details, please do not hesitate to contact Jorja French, Physical Fitness Programs Coordinator OUTCAN at 719-556-6622.

6. Veuillez acheminer toute question ou demander plus de détails à Jorja French, coordonnatrice du programme de conditionnement physique OUTCAN, au 719-556-6622.

La gestionnaire du programme de conditionnement physique et de bien-être
Services de bien-être et moral des Forces canadiennes.



Nicole Thomas
Fitness & Wellness Manager
Canadian Forces Morale and Welfare Services

Distribution List

Action

COS VCDS

Info

VCDS OUTCAN Coord.
CO CDLS (W) CO
CO CFSU(E) CO
CO CFSU(CS) CO
CO CDLS (L)
SMF
PSP MA
CFCF MA

Liste de distribution

Exécution

CEM VCEMD

Info

Coord VCEMD OUTCAN
CMDT ELFC(W)
CMDT USFC(E)
CMDT USFC(CS)
CMDT ELFC(L)
SFM
AG PSP
AG FCFC

4/4

Rendez-vous au lien ci-dessous pour obtenir l'« Annexe A - Demande de remboursement de matériel de conditionnement physique à l'extérieur du Canada 2016-2017 »

<https://www.cfmws.com/fr/AboutUs/PSP/DFIT/Fitness/OUTCAN/Pages/default.aspx>



États-Unis

AFB de Peterson

Évaluation FORCE – 2 et 16 août,
13 septembre

Unité de l'EP – lundi, mercredi vendredi
BPR Capt Trivers

ELFC(W)

Unité de l'EP – lundi, mercredi, vendredi
BPR Cplc Fredette

AFB de Tyndall

Évaluation FORCE – 15 septembre
BPR Sgt Ryan

AFB de Tinker

Tournoi de golf annuel CanAm –
le 15 septembre

Ft Gordon - Augusta

Évaluation FORCE – 14 septembre
BPR Sgt Brydon

Schoffield Army Barracks

Unité de l'EP – lundi
BPR Cplc Morgan

Europe

Geilenkirchen

Évaluation FORCE – mardi
et jeudi à 9 h
BRP Guy Boudrais



Prière de consulter la section
OUTCAN du site Web des SBMFC
pour obtenir les plus récents
renseignements sur l'horaire des
évaluations.

Exercice en vedette « Man Makers » avec des haltères

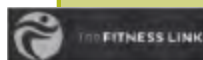
1. Commencez en position debout, les pieds à la largeur des épaules en tenant les haltères dans les deux mains.
2. Mettez-vous en position de pompes en étirant vos jambes vers l'arrière et en appuyant votre poids sur les haltères.
3. Faites une pompe, tenez au sommet de la pompe, puis exécutez un tirage horizontal avec un bras tout en soutenant votre poids avec l'autre bras.
4. L'option consiste à faire une autre pompe ou à exécuter immédiatement un autre tirage horizontal avec l'autre bras.
5. En sautant, rapprochez les jambes des mains, rabaissez les hanches et adoptez la position squat.
6. Mettez-vous debout en exécutant un épaulé à la hauteur des épaules. Terminez avec un développé des épaules.



Équipement : Haltères

Partie du corps : Ensemble du corps

Niveau : Intermédiaire



LIENS INTÉRESSANTS

Pourquoi les tractions constituent un excellent test de force tactique (article en anglais seulement) :

<http://www.military.com/military-fitness/general-fitness/why-the-pullup-is-a-great-test-of-tactical-strength>

Ralentissement du déclin de la fréquence cardiaque maximum lié à l'âge chez les personnes en excellente forme physique (article en anglais seulement) :

<https://www.acsm.org/public-information/acsm-blog/acsm-blog/2016/06/20/active-voice-the-age-related-decline-of-maximal-heart-rate-is-delayed-in-high-fit-individuals>