

OPS Fit

Le personnel affecté à l'étranger et le conditionnement physique

Volume 7 • numéro 2 • MAI 2017

C'est avec plaisir que nous vous présentons le bulletin trimestriel du programme de conditionnement physique OUTCAN, intitulé « Le personnel affecté à l'étranger 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 de militaires en service à l'étranger, Capf Corey Steiro et Maj Julien Cardinal USFC(Europe)	2
Lancement d'un nouveau site Web des PSP/SFM	3
Défi hockey Canada-États-Unis 2017.....	3
Exercice à la conquête du canyon	5
Prenez des protéines au petit déjeuner!	8
Exercice du mois	10
Liens intéressants	10
Initiatives mensuelles en santé et en conditionnement physique OUTCAN	10
Événements à venir de mai à juillet 2017.....	11
Calendrier d'évaluation de la condition physique des FAC pour l'AF 2017-2018- Amérique du Nord	12
TABLE 1. Calendrier des tests Europe 2017-2018	13
Demande de remboursement de matériel de conditionnement physique à l'extérieur du Canada pour 2017-2018	14



Capf Corey Steiro et Maj Julien Cardinal

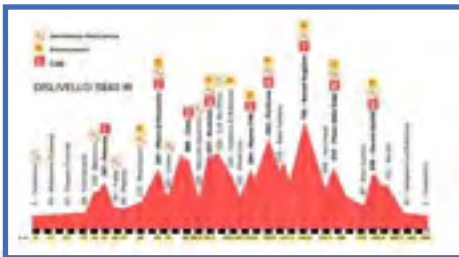
USFC(Europe)

Avant la course : 2 cyclistes sont absents
sur la photo (de gauche à droite :
Maj Cardinal, 4^e, et Capf Steiro, 5^e)

Le 22 mai 2016, le **Capf Corey Steiro** et le **Maj Julien Cardinal** ont participé à la 46^e édition de Nove Colli, une célèbre course cycliste qui se déroule chaque année à Cesenatico en Italie. Leur équipe, composée de neuf membres du Centre de commandement et de contrôle aériens déployable de l'OTAN basé à Poggio Renatico, figurait parmi les 12 000 participants.

Les cyclistes commencent la course dans la ville pittoresque de Cesenatico et traversent les cols de neufs montagnes classées parmi les plus abruptes de l'Italie. Les cyclistes doivent grimper, sur une distance d'environ 3 800 mètres, des pentes atteignant jusqu'à 18 degrés. Cette année, la course a attiré des cyclistes d'aussi loin que l'Australie. Le Capf Steiro et le Maj Cardinal comptaient parmi les 18 participants canadiens.

Il y a deux parcours possibles : celui de 130 km et celui de 200 km. Le Capf Steiro a terminé le parcours de 200 km, et le Maj Cardinal, celui de 130 km (une blessure l'a empêché de réaliser le parcours de 200 km). Les cyclistes ne visent pas à obtenir le meilleur chrono de l'ensemble des cyclistes, mais à battre leur record personnel, car le prix remis au vainqueur n'est pas considérable. Les équipes obtiennent des points pour le nombre de leurs membres qui terminent la course; l'objectif consiste plutôt à terminer la course qu'à la gagner. L'esprit d'équipe et de camaraderie qui y règne transcende les barrières de la langue et de la nationalité. Il va sans dire que cette course exige une détermination inébranlable, mais elle s'accompagne également d'un puissant sentiment d'accomplissement. Pour ceux et celles qui n'ont pas froid aux yeux, rendez-vous l'année prochaine!



Montées de NoveColli



Ligne d'arrivée (de gauche à droite :
le Capf Steiro, 4^e, et le Maj Cardinal, 7^e)

Lancement d'un nouveau site Web des PSP/SFM

Un nouveau site Web a été lancé à l'intention des militaires à l'extérieur du Canada en affectation aux États-Unis, ainsi qu'à leur famille, pour leur donner accès à de l'information et des ressources en matière de conditionnement physique, de sports et de promotion de la santé.

Ce site, www.connexionfac.ca/Etats-unis, présente une foule de renseignements, par exemple : un calendrier des activités, des détails sur le programme FORCE y compris de l'information sur les personnes-ressources et l'horaire des évaluations de la condition physique, le bulletin OPS Fit, les initiatives mensuelles axées sur le conditionnement physique et la santé, les demandes de participation aux compétitions sportives civiles dans le cadre du Programme de sports des FAC et la liste des activités du programme de promotion de la santé.



Défi hockey Canada-États-Unis 2017

Le 17 février 2017, le détachement canadien affecté à la base interarmées Lewis-McChord (Dét can de la JBLM) a tenu son match annuel de hockey entre le Canada et les États-Unis, nommé Défi hockey Canada-États-Unis. C'est la 23^e année que cet événement se déroule entre militaires au Western Air Defense Sector (WADS), à la JBLM.



Joueurs des équipes canadienne et américaine

Le Défi hockey Canada-États-Unis 2017 a commencé avec une présentation de la garde d'honneur, suivie de la mise au jeu officielle avec le commandant du WADS, le colonel Gregor Leist, et le commandant du Dét can de la JBLM, le lieutenant-colonel Matthew Wappler. Les présentations d'avant-match se sont terminées avec les bruyants encouragements d'un public exceptionnellement nombreux qui comprenait des membres des Forces armées canadiennes et américaines ainsi que des amis et leur famille.

Défi hockey Canada-États-Unis 2017 suite



Mise au jeu officielle avec le commandant du détachement canadien, le lieutenant-colonel Matthew Wappler, et le commandant du Western Air Defense Sector, le colonel Gregor Leist

un pointage final de 8-1 pour l'équipe canadienne.

Si les résultats semblent indiquer un jeu à sens unique, le match a été compétitif et apprécié par l'ensemble des joueurs et des spectateurs. Les deux équipes ont joué dur et tout le monde s'est amusé. Le coup de sifflet final a indiqué la fin du match, mais non de l'événement. De la nourriture et des boissons ont été offertes aux spectateurs et joueurs, qui se sont réunis pour célébrer. Pendant ce temps, on a procédé à un tirage dont les recettes ont été versées à Habitat pour l'humanité. Le Dét can de la JBLM appuie depuis de nombreuses années la section locale d'Habitat pour l'humanité au moyen de dons et de bénévolat. Cette année, le lieutenant-colonel Wappler a remis un chèque de 527,00 \$ aux représentantes d'Habitat pour l'humanité.

Dans l'ensemble, le 23^e Défi hockey Canada-États-Unis a été un franc succès. Le match a constitué un moyen de présenter un peu de tradition canadienne à nos homologues américains. Il a également fait la preuve éclatante de la camaraderie entre le Canada et les États-Unis, non seulement au travail, mais également dans tous les aspects de la vie.

Le lieutenant-colonel Matthew Wappler remet un chèque aux représentantes d'Habitat pour l'humanité

Le match a commencé avec un premier but compté par l'adjudant Gilles Turgeon un peu plus de deux minutes après le début de la première période. Il a été suivi d'un autre but marqué par le sergent Brian Berkman quelques minutes plus tard, portant le pointage à 2-0 à la fin de la première période. Le Senior Master Sergeant (sous-officier supérieur) John Austin a compté le seul but de l'équipe américaine à trois minutes de la fin de la deuxième période. Ça ne s'est toutefois pas arrêté là, puisque l'équipe canadienne menait 6-1 au début de la deuxième pause. Des résultats similaires à ceux des deux premières périodes ont été obtenus à la troisième période, tandis que le capitaine Kenneth Mui a compté le dernier but du match à quatre minutes de la fin. Le Défi hockey Canada-États-Unis s'est terminé avec



Exercice à la conquête du canyon

Les bienfaits d'une formation en milieu de travail par l'aventure.

Major D.W. Chown, cmdt Dét DPEAG (AEC) Dét San Diego

« C'est seulement dans l'aventure que certaines personnes parviennent à se connaître elles-mêmes, à se retrouver elles-mêmes. ».

- André Gide

Certaines personnes sont mordues de marathons, de triathlons ou d'autres sources de dépassement; pour ma part, c'est toujours au milieu de nulle part que je me sens le plus à l'aise. C'est pourquoi j'ai organisé une randonnée d'une journée d'un bord à l'autre du Grand Canyon l'automne dernier avec mon bureau de liaison pour le F/A-18. Finalement, quatre pays étaient représentés : le Canada, l'Australie, l'Espagne et les États-Unis. L'aventure a été formidable, mais dans toute la planification, la motivation, l'entraînement et l'exécution, je n'ai pas tardé à me rappeler que les bienfaits de l'aventure vont bien au-delà des frontières de la satisfaction personnelle et de la santé physique. Je m'explique.

Les détails

Au début d'octobre, trois collègues et moi-même avons loué une minifourgonnette et pris la route depuis San Diego (Calif.) un jeudi matin. Nous sommes arrivés en fin de soirée au terrain de camping Mather, situé sur la face sud du parc national du Grand Canyon. Le lendemain, nous avons pris la première navette vers le sentier de randonnée South Kaibab et nous nous sommes dirigés vers le canyon pour admirer un magnifique lever de soleil depuis le meilleur chemin d'arête du parc national du Grand Canyon. Après environ trois heures de descente, nous avons pique-niqué sur le bord du fleuve Colorado et avons remonté la face par le sentier Bright Angel, plus long, mais moins raide. Comme prévu, la montée a duré un peu moins du double de la descente; de toute évidence, c'est là que la plupart des randonneurs mal préparés

ont des problèmes. Après une randonnée gratifiante de 27 km avec un dénivelé d'environ 2 200 m, nous sommes revenus à notre campement et avons pris une bonne douche et un repas chaud, arrosé de quelques bières canadiennes. Nous sommes retournés à San Diego le lendemain, après une bonne nuit de repos.

Les avantages

L'expérience a été inoubliable et les bienfaits personnels ont été à la hauteur des attentes, mais ce que j'ai trouvé le plus gratifiant, ce sont les changements au sein de mon équipe chargée des ventes militaires étrangères (VME). La solidarité qui se crée lorsque des personnes accomplissent quelque chose en équipe est incomparable, et quand cet enthousiasme se manifeste dans les corvées d'une journée de travail moyenne, il peut se produire

Exercice à la conquête du canyon **suite**



des choses extraordinaires. Lorsque nous sommes revenus tous les quatre au bureau avec des photos et des anecdotes de notre randonnée, le bureau tout entier a changé, avec ses douze employés. Voici quelques-uns des avantages que j'ai constatés :

Réelle motivation. Les gens feront des pieds et des mains pour appuyer vos intérêts. En se soutenant mutuellement dans une expérience exigeante sur les plans physique et mental, les gens sont davantage motivés à poursuivre cet engagement dans leur travail quotidien.

Renforcement de l'équipe. Même les personnes qui n'ont pas participé à cette aventure se sentaient incluses et nous demandaient comment se passait l'entraînement, faisaient un entraînement moins exigeant au gymnase, offraient de l'aide à la planification du voyage, etc. Tout le monde reconnaissait l'objectif et s'entraidait pour l'atteindre. Cette solidarité s'est maintenue au travail, pour la résolution de problèmes et les activités.

Réduction des conflits. Comment peut-on poursuivre un conflit de travail en plein air? Quand on est plongé dans la nature, on voit souvent les côtés positifs de chacun, et les petits défauts sont souvent oubliés au moment de retourner au bureau.

Communication améliorée. Les équipes de la Navy Seal doivent faire trois choses à la perfection : bouger, tirer et communiquer. La communication est la plus importante. Si notre aventure ne se comparait en rien à la réalité des missions de la Navy Seal, nous



avons tous appris l'importance cruciale d'une communication claire pendant la planification et l'exécution de notre randonnée.

Et alors?

Mon expérience a renforcé ce que j'ai toujours su, mais que j'avais rarement appliqué dans des emplois précédents : la formation par l'aventure offre des avantages incomparables pour la productivité au travail. Bien qu'elle soit pratiquement inexistante dans la plupart des unités (pour diverses raisons), je crois qu'elle en vaut largement la peine (que des fonds soient disponibles ou non). Nous oublions souvent que les gens sont la force de toutes les organisations. Il s'agit d'une façon parmi tant d'autres d'investir en eux.

Quelle est la prochaine étape?

Alors, quelle est la prochaine étape pour mon bureau? L'intérêt monte pour notre prochaine aventure – « Exercice au sommet » – une randonnée au Half Dome dans le parc national Yosemite, au printemps... Quelle est votre prochaine aventure?

Note de l'auteur : Il est à noter que l'approbation de la chaîne de commandement pertinente demeure très importante et qu'elle a été demandée, avec les conseils du coordonnateur des PSP à l'extérieur du Canada pour cette randonnée dans le Grand Canyon.

Prenez des protéines au petit déjeuner!

Par Teaghan Trivers, monitrice de conditionnement physique des PSP, USFC(CS)



Nous nous sommes tous fait dire que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, mais la plupart d'entre nous en omettent l'élément essentiel : les protéines.

Vous savez probablement que vous devez en consommer, mais de quoi s'agit-il? Les protéines sont des macronutriments essentiels à la constitution de la masse musculaire. Elles sont composées d'acides aminés, qui donnent de l'énergie et sont des éléments constitutifs nécessaires à la structure, à la croissance et à la réparation cellulaires ainsi qu'au soutien du système immunitaire.

Mais qu'est-ce qui rend les protéines si puissantes? Le corps doit travailler davantage et utiliser plus d'énergie pour digérer les aliments riches en protéines. Il brûle ainsi plus de calories que pour digérer un repas à haute teneur en glucides. Comme la digestion se fait plus lentement, la sensation de satiété dure plus longtemps et les fringales sont réduites tout au long de la journée.

Des chercheurs de l'Université du Missouri ont comparé les bienfaits d'un petit déjeuner à teneur normale en protéines et d'un petit déjeuner riche en protéines. Ils ont constaté que ce dernier – qui contenait

35 grammes de protéines – prévenait l'accumulation de graisse corporelle, réduisait la consommation alimentaire quotidienne et la sensation de faim, et stabilisait la glycémie chez les adolescents en surpoids qui sautent normalement le petit déjeuner.

En général, on recommande que 10 à 35 p. 100 de l'apport énergétique quotidien provienne des protéines. Si vous consommez 2 000 calories par jour, cela représenterait entre 200 et 700 calories de protéines par jour. Selon les recommandations de l'Association américaine de diététique, l'individu moyen devrait consommer 0,8 gramme de protéines par kilogramme ou 0,35 gramme par livre de poids corporel pour être en santé. Il faut garder à l'esprit que cette moyenne est fondée sur l'âge, le sexe et le niveau d'activité physique.

La plupart d'entre nous n'ont aucun problème à consommer suffisamment de protéines tout au long de la journée. Beaucoup de Nord-Américains en



Prenez des protéines au petit déjeuner! **suite**

consomment plus que les quantités recommandées. L'ajout de plus de protéines à la diète n'est pas le principal facteur dans ce cas, mais des choix plus sains peuvent réduire le risque de maladie et contribuer à la sensation de satiété. L'addition de protéines à votre repas du matin peut affiner votre taille, améliorer votre humeur et vous donner plus d'énergie.

Commencez dès demain avec cette recette!

Avoine aux bleuets à préparer la veille



Ingrédients

- ½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne non cuits
- 1/3 – ½ tasse de lait écrémé ou de lait d'amandes
- ¼ - 1/3 tasse de yogourt grec à l'ancienne faible en gras
- 1½ cuillerée à thé de graines de chia séchées
- 2 cuillerées à thé de sirop d'érable ou de miel (ajuster au goût)
- ¼ tasse de bleuets (ou suffisamment pour remplir le pot)

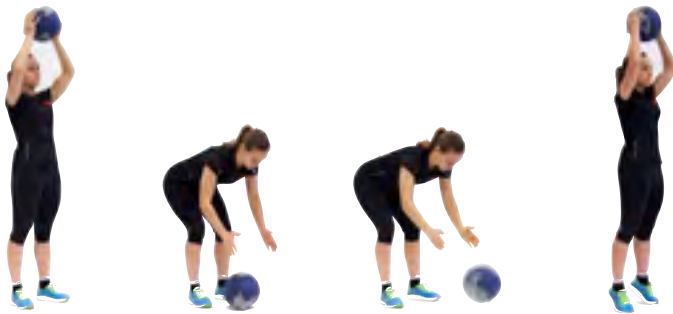
Préparation

Dans un pot d'un quart de litre (1 tasse), verser les flocons d'avoine, le lait, le yogourt, les graines de chia et le sirop d'érable. Couvrir le pot d'un couvercle et agiter jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Enlever le couvercle, ajouter les bleuets et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien intégrés au mélange. Replacer le couvercle et réfrigérer une nuit ou pour un maximum de deux jours. Manger froid.

1. L. B. Bauer, L. J. Reynolds, S. M. Douglas, M. L. Kearney, H. A. Hoertel, R. S. Shafer, J. P. Thyfault et H. J. Leidy. **A pilot study examining the effects of consuming a high-protein vs normal-protein breakfast on free-living glycemic control in overweight/obese 'breakfast skipping' adolescents.** *International Journal of Obesity*, 2015; DOI:10.1038/ijo.2015.101

Exercice du mois Lancer du ballond'entraînement au sol

- Debout, corps droit, pieds écartés à la largeur des épaules, le ballon d'entraînement au-dessus de la tête, bras en extension, tête en position neutre, torse bombé.
- Lancer le ballon d'entraînement avec force contre le sol en contractant fermement les abdominaux, en fléchissant les hanches et les genoux et en abaissant le torse.



Initiatives mensuelles en santé et en conditionnement physique OUTCAN

Initiatives à venir

Mai – Défi podomètre

Juin – Défit abdo

Juillet – Épreuve de conditionnement physique en équipe

Aôut – Défit de course à 5km

Inscrivez-vous auprès de l'officier des sports de votre unité ou du coordonnateur du conditionnement physique OUTCAN du VCEMD.

Liens Intéressantes

- <https://unitedheroesleague.org/>
this site (formerly <http://www.defendingtheblueline.org/>) provides military personnel with free or discounted sports equipment **Anglais**
- <http://www.nationalpost.com/m/wp/sports/nhl/blog.html?b=news.nationalpost.com/sports/nhl/the-downside-of-year-round-hockey-ottawa-senators-strength-coach-warns-of-declining-athleticism-among-youth> **Anglais**
- <https://www.connexionfac.ca/Etats-unis/Programes-et-Services/Personnel-militaire/Conditionnement-physique-pour-les-militaires/Autres/Salle-de-musculation-101.aspx>



États-Unis

Ft McNair

- Évaluation FORCE – 15-16 mai
BPR sgt Brad Arsenault

Fort Meade

- Évaluation FORCE – 17-18 mai
BPR cplc Justin Barfoot

Base aérienne Peterson

- Évaluation FORCE – 9 mai, 13 juin,
25 juillet – BPR capt Tyler Gill
- Entraînement physique de l'unité
lundis et mercredis
BPR Jorja French

Base aérienne Robbins

- Évaluation FORCE – 17 mai
BPR maj Dufrense-Beauchamp

Base aérienne Tinker

- Évaluation FORCE – 30-31 mai
BPR cplc Mazgabou

NOPF WI

- Évaluation FORCE – 6-7 juin
BPR mat 1 Ryan Learning

Base aérienne Vandenberg

- Évaluation FORCE – 13 juin
BPR sgt Todd Mala

Base aérienne Beale

- Évaluation FORCE – 15 juin
BPR sgt Bill Bukuroshi

Joint Base Cape Cod

- Évaluation FORCE – 12 juillet
BPR Capt Adam Keeney

Europe

Gellenkirchen

- Évaluations FORCE
mardis et jeudis, 9 h
BPR Guy Boudrias

Inscrivez-vous auprès de
l'officier des sports de votre
unité ou du coordonnateur
du conditionnement physique
OUTCAN du VCEMD.

Calendrier d'évaluation de la condition physique des FAC pour l'AF 2017-2018 – Amérique du Nord

Calendrier d'évaluation de la condition physique des FAC pour l'AF 2017-2018- Amérique du Nord (2 mai 2017). Le calendrier pourrait changer. Veuillez communiquer avec le coord FORCE des FAC pour obtenir l'info la plus à jour.

Endroit	États participants	Coord FORCE FAC	Date de l'évaluation	Base de soutien des PSP
Beale AFB, CA	Californie du nord	sgt Bill Bukuroshi (530) 634-5291	15 juin 2017	Gp VCEMD
EADS, Rome, NY	NY	sgt Thomas Vance (315) 334-6344	6-7 sept 2017	USFC(O)
			28 fév 2018	USFC(O)
Elmendorf, Anchorage, AK	AK	sgt Pascal D'Antonio (907) 726-3690	18-19 avril 2017	USFC(CS)
			26-27 sept 2017	Gp VCEMD
Fort Gordon, Augusta, GA	GA, TN, SC, NE	sgt Scott Brydon (762) 206-5781	14 sept 2017	À déterminer
Fort Leonard Wood, MO	MO, IL	maj Steve Card (573) 563-4017	10 avril 2017	Gp VCEMD
Fort Leavenworth, KS	KS	lcol Steve Gallagher (913) 684-2262	15 août 2017	BFC Halifax
Fort Meade, Hanover, MD	MD, PE	cplc Justin Barfoot (443) 479-0120	24-25 mai 2017	Gp VCEMD
Fort McNair, Washington, DC	DC, VA	sgt Dan Hawrylak (202) 682-7665	24-25 mai 2017	Gp VCEMD
			23-24 août 2017	BFC Halifax
			7-8 fév 2018	Gp VCEMD
Joint Base Cape Cod, MA	CT, RI, MA	capt Adam Keeney (508) 648-6508	13 juillet 2017	Gp VCEMD
MacDill AFB, Tampa, FL	Florida centrale	capt Ryan Merriman (813) 529-5119	18-19 oct 2017	Gp VCEMD
McChord AFB, Tacoma, WA	Washington du sud	capt Victor Choi (253) 304-0871	3 nov 2017	À déterminer
MHP West Palm Beach, FL	Floride du sud-est	capt Chris Kublik (561) 425-1167	19-20 déc 2017	Gp VCEMD
NAS Norfolk, VA	Virginie du sud-est, NC	adj Greg Macdonald (757) 747-4444	25-26 oct 2017	BFC Halifax
NOPF Whidbey Island, Oak Harbor, WA	Washington du nord	mat 1 Ryan Learning (360) 544-2703	6-7 juin 2017	BFC Esquimalt
			7-8 nov 2017	Gp VCEMD



Calendrier d'évaluation de la condition physique des FAC pour l'AF 2017-2018 – Amérique du Nord **suite**

Endroit	États participants	Coord FORCE FAC	Date de l'évaluation	Base de soutien des PSP
Peterson AFB, Colorado Springs, CO	CO	capt Jacob Trivers (719) 554-1393	28 fév, 14 mars, 11 avril, 11 & 24 mai, 5 & 20 juin, 25 jui, 8 août, 12 sept, 17 oct, 21 nov 2017, 16 & 30 jan 2018	USFC(CS)
PRMNY, NY	NYC	pm2 Charlebois (212) 848-1158	À déterminer	À déterminer
Pt Loma, San Diego, CA	Californie du sud, NV, NM, AZ	maj David Chown (619) 545-3823	5 déc 2017	USFC(CS)
Randolph AFB, San Antonio, TX	TX	capt Marc-Andre Lefebvre (210) 330-9222	15 nov 2017	USFC(O)
Robbins AFB, Macon, GA	GA, Alabama de l'est	maj Dufrense-Beauchamp (478) 222-7010	17 mai 2017	BFC Valcartier
Schofield Barracks, Oahu, HI	HI	cplc Clayton Morgan (808) 312-5615	21-22 juin 2017	BFC Halifax
Tinker AFB, Oklahoma City, OK	OK	cplc James Sceviour (405) 734-4451	30-31 mai 2017	BFC Borden
			23-24 août 2017	Gp VCEMD
			28-29 nov 2017	BFC Borden
			21-22 fév 2018	USFC(CS)
Tyndall AFB, Panama City, FL	Floride du nord-ouest, Alabama du sud, Mississippi du sud, Louisiana du sud-est	sgt Evan Ryan (850) 283-5428	30 mai 2017	Gp VCEMD
			13-14 sept 2017	BFC Borden
Vandenberg AFB, Lompoc, CA	Californie centrale	sgt Todd Malo (805) 606-8259	13 juin 2017	Gp VCEMD

TABLE 1. Calendrier des tests Europe 2017-2018

Des tests seront menés à l'USFC (E) Geilenkirchen, en Allemagne, les mardis et jeudis, à 8 h, 9 h et 10 h.

Communiquez avec Guy Boudrias, coordonnateur condition physique, sports et récréation USFC(E), par téléphone au 49 (0) 2451 717201 ou par courriel à l'adresse guy.boudrias@forces.gc.ca afin de fixer un rendez-vous pour votre évaluation EXPRES des FC.

LIEU	DATES DES TESTS	BASE/ERE FC PRESTATEUR DE SERVICE	CONTACT
Naples, Italie	18-19 avril 2017	USFC(E)	maj Phu Nguyen tanphu.nguyen@forces.gc.ca
	29-30 août 2017		
SHAPE - Det Casteau	4 mai 2017	USFC(E)	adj Tammy Thomas tammy.thomas@forces.gc.ca
	8 juin 2017		
	7 sept 2017		
	26 oct 2017		
	1 fév 2018		
	8 mars 2018		
Ruislip (R-U)	30 mai 2017	USFC(E)	cplc Travis MacDonald travis.macdonald@forces.gc.ca
	5-6 oct 2017		
	20 fév 2018		
Ramstein, Allemagne	20 juin 2017	USFC(E)	adjc Donald Farr donald.farr@forces.gc.ca
	30 nov 2017		
Brussels, Belgique	7 sept 2017	USFC(E)	pm2 Sandy Miller sandy.miller@forces.gc.ca
	8 mars 2018		

Demande de remboursement de matériel de

conditionnement physique à l'extérieur du Canada pour 2017-2018

Chaque année, le programme de conditionnement physique à l'extérieur du Canada accorde des fonds pour l'achat de matériel de conditionnement physique dans les localités à l'extérieur du Canada qui ne sont pas pourvues d'installations de conditionnement physique pour les militaires.

Nombre de localités dépourvues de ces installations disposent de mini gymnases fournis par le MAECD ou le MDN mais n'ont pas les ressources financières requises pour équiper et entretenir ces mini gymnases. D'autres n'ont accès à aucune installation de conditionnement physique et les militaires ne peuvent pas s'entraîner convenablement en raison de leur emplacement.

Le personnel affecté dans ces localités peut demander du financement en suivant cette démarche :

1. Consulter la DSME 10.19 – Frais de gymnase ou de club de santé pour déterminer l'admissibilité au financement.
2. Si aucune installation de conditionnement physique n'est accessible, demander le remboursement des frais de gymnase à l'unité de soutien (SSME, USFC[E] ou ELFC[W]).
3. Si un mini gymnase du MDN ou du MAECD est disponible ou si l'unité de soutien a refusé le financement, présenter une demande de financement de matériel de conditionnement physique au coordonnateur du conditionnement physique à l'extérieur du Canada à l'aide d'une demande de remboursement de matériel de conditionnement physique à l'extérieur du Canada pour 2017-2018.

Le personnel affecté dans des localités dépourvues d'installations de conditionnement physique qui s'est vu refuser un financement par l'unité de soutien peut emprunter des trousseaux de conditionnement physique (disponibles en nombre limité) en faisant une demande de prêt au coordonnateur du conditionnement physique à l'extérieur du Canada.





DEMANDE DE MATÉRIEL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE A L'EXTÉRIEUR DU CANADA 2017-2018

SECTION A – RENSEIGNEMENTS SUR LE DEMANDEUR DES FAC		
Nom de famille: <input style="width: 90%;" type="text"/>	Prénom : <input style="width: 90%;" type="text"/>	Grade : <input style="width: 90%;" type="text"/>
DN : (AAAAMJJ) <input style="width: 90%;" type="text"/>	Numéro matricule : <input style="width: 90%;" type="text"/>	Cmdt – unité de soutien: <input style="width: 90%;" type="text"/>
Adresse domiciliaire: <input style="width: 90%;" type="text"/>	Ville/pays: <input style="width: 90%;" type="text"/>	Code postal : <input style="width: 90%;" type="text"/>
Adresse électronique: <input style="width: 90%;" type="text"/>	Unité de soutien: <input style="width: 90%;" type="text"/>	
Niveau de menace : <input style="width: 90%;" type="text"/>	Numéro de téléphone: <input style="width: 90%;" type="text"/>	
Nom de la personne-ressource aux finances <input style="width: 90%;" type="text"/>	Adresse de courriel de la personne-ressource aux finances <input style="width: 90%;" type="text"/>	
Température moyenne: Été: <input style="width: 30%;" type="text"/> Hiver: <input style="width: 30%;" type="text"/>	Niveau de difficulté: http://www.njc-cnm.gc.ca/directive/index.php?lang=fra&merge=2&sid=565	
Je connais/j'utilise le programme d'entraînement au poids du corps (PDC) Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Je suis inscrit à cphysd.ca et j'utilise les exercices prescrits Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	
Type et coût de l'équipement demandé. Joindre une feuille séparée, au besoin. <input style="width: 90%;" type="text"/> <input style="width: 90%;" type="text"/> <input style="width: 90%;" type="text"/> <input style="width: 90%;" type="text"/>	Coûts estimés (CAD) <input style="width: 90%;" type="text"/> \$ <input style="width: 90%;" type="text"/> \$ <input style="width: 90%;" type="text"/> \$ <input style="width: 90%;" type="text"/> \$	Inventaire des installations et de l'équipement de conditionnement physique (CP) (p. ex., 2 x tapis roulants Precor, 2 x haltères de 25 lb, etc.). Joindre une feuille séparée, au besoin. <div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div>
<p>Veuillez cocher toutes les cases qui s'appliquent dans votre cas :</p> <p><input type="checkbox"/> J'ai accès à des installations de conditionnement physique militaires ou gouvernementales.</p> <p><input type="checkbox"/> Je n'ai pas accès à des installations de conditionnement physique militaires ou gouvernementales.</p> <p><input type="checkbox"/> J'aimerais obtenir une aide financière pour me procurer de l'équipement de conditionnement physique pour la maison.</p> <p><input type="checkbox"/> J'aimerais obtenir une aide financière pour me procurer de l'équipement pour les installations de conditionnement physique gouvernementales.</p> <p><input type="checkbox"/> J'aimerais obtenir des fonds en vue de la réparation de l'équipement de conditionnement physique et de sport de l'installation de conditionnement physique.</p> <p><input type="checkbox"/> J'aimerais obtenir des fonds en vue d'acheter des articles de sport pour l'installation de conditionnement physique du gouvernement.</p> <p><input type="checkbox"/> Mon unité de soutien a refusé ma demande d'aide financière pour un abonnement au gymnase</p>		
Veuillez indiquer combien de membres du personnel des FAC se trouvent à votre emplacement:		
<p>J'ai accès à une trousse d'évaluation FORCE (sacs de sable, sangle et mousquetons) ainsi qu'à un endroit (sous-sol, parc public) pour m'entraîner au moyen de la trousse. <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non</p> <p>Si non, expliquer pourquoi.</p> <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div>		





DEMANDE DE MATÉRIEL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE A L'EXTÉRIEUR DU CANADA 2017-2018

SECTION A – RENSEIGNEMENTS SUR LE DEMANDEUR DES FAC (Con't)	
<p>Veuillez confirmer que le climat, la sécurité personnelle ou les coutumes font en sorte que l'entraînement à l'extérieur ne peut se faire de manière raisonnable (détails requis)</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>	
<p>Autres circonstances atténuantes pour lesquelles la condition physique ne peut être maintenue sans l'accès à de l'équipement de conditionnement physique :</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>	
<p>Veuillez faire parvenir votre formulaire de demande et les renseignements sur votre institution bancaire au coordonnateur du programme de conditionnement physique OUTCAN par courriel à todd.cirka@forces.gc.ca</p>	
<p>REMARQUE : Vous pouvez choisir de vous procurer l'équipement de CP avant de présenter votre demande de remboursement ou avant son approbation; cependant, si votre demande est refusée, vous ne pourrez pas demander un remboursement pour votre dépense. Si votre demande de remboursement est approuvée, vous en serez informé par courriel par le coordonnateur du programme de conditionnement physique OUTCAN.</p>	
SECTION B – COORDONATEUR DU PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE OUTCAN	
<p><input type="checkbox"/> La demande de remboursement d'équipement de CP est recommandée pour un montant de _____ \$</p> <p><input type="checkbox"/> La demande d'articles de sport est recommandée au montant de _____ \$</p> <p><input type="checkbox"/> Cette demande de réparation d'équipement de conditionnement physique et de sport est recommandée pour le montant de _____ \$</p> <p><input type="checkbox"/> Prêt de TRX autorisé</p> <p><input type="checkbox"/> Autorisation accordée pour acheter l'équipement de CP au lieu d'un abonnement au gymnase (l'équipement sera prêté au militaire pour la durée de son affectation et pourrait être transféré au militaire qui le remplace sur une nouvelle carte de prêt) pour un montant de _____ \$</p> <p><input type="checkbox"/> Demande refusée pour la ou les raisons suivantes: _____</p>	
<p>Coordonnateur du Programme de Conditionnement Physique OUTCAN : _____</p> <p style="text-align: right; margin-right: 100px;">Signature</p> <p style="text-align: right;">Date</p>	
SECTION C – APPROBATION DU GESTIONNAIRE DU PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE BIEN ETRE	
<p>La dépense en équipement de CP est approuvée sous le no de compte du GL _____</p> <p>Dépense en équipement de CP _____ AF: _____ No de compte du membre : _____</p> <p>Gestionnaire du programme de conditionnement physique et de bien-être: _____</p> <p style="text-align: right; margin-right: 100px;">Signature</p> <p style="text-align: right;">Date</p>	
SECTION D – COMPTABILITÉ DES FNP	
<p>Interministériel ou SIGRD (système d'information financière du MDN) : _____ Date de publication: _____</p>	

