

OPS Fit

Le personnel affecté à l'étranger et le conditionnement physique

volume 8 • numéro 4 • DÉCEMBRE 2018



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 **613-852-7059**.

Dans ce numéro

- Profil d'un militaire à l'étranger**
Capitaine Michael Zelenski 2
- Journée du sport des FAC 2018** 7
- Prix commémoratif annuel**
Cplc Gregory MacCheynne 9
- Allez-vous tricher pendant le temps des Fêtes? Ou pendant le reste de l'année?** 10
- Cinq résolutions que vous n'avez probablement pas prises (mais que vous devriez prendre)** 14
- Suivi – Participation du Capt Garneau-Bégin à l'Ultramarathon Fire + Ice** 15
- L'ambassade du Canada au Vénézuéla au pas de course** 16
- Calendrier des activités de décembre 2018 à février 2019** 17
- Initiatives mensuelles à l'étranger axées sur le conditionnement physique et la santé** 17
- Exercice du mois – Élévation de la jambe et flexion du bras opposé enchaînant avec planche** 18



Profil d'un militaire à l'étranger

Capitaine Michael Zelenski, Oklahoma City, Oklahoma



Dans le numéro de juin du bulletin OPS Fit, nous nous sommes penchés sur la sécurité à vélo relativement au cyclisme sur route. Dans le présent numéro, nous avons pensé que nous vous présenterions une autre forme de cyclisme, soit le vélo de montagne, ainsi que les avantages qu'elle peut procurer à votre régime de conditionnement physique global.

Le capitaine Zelenski (surnommé ZMan) est déménagé avec sa femme à Oklahoma City en septembre 2016 pour une affectation d'échange à titre d'instructeur de pilotes au sein de l'Advanced Instrument School de la U.S. Air Force. Peu après l'arrivée de ZMan, l'un de ses collègues pilotes, le Lcol Adam Jung, l'a invité à faire une courte randonnée à vélo sur un sentier local de vélo

de montagne. Il n'aura fallu qu'une seule randonnée sur les sentiers étroits et exigeants de l'Oklahoma pour que ZMan devienne emballé par ce sport. Ayant été un expert en courses de motocross pendant sa jeunesse, il a vite eu la piqûre! Il a acheté un vélo usagé dans un commerce local de prêt sur gage, puis Keeley (sa femme) et lui ont commencé à faire plusieurs randonnées à vélo par semaine. L'Oklahoma offre

Profil d'un militaire à l'étranger **suite**

du temps doux tout au long de l'hiver; le couple a donc pu profiter du vélo plutôt que du ski comme sport de plein air.

En février 2017, seulement quelques semaines après leur première randonnée, ZMan et Keeley se sont inscrits à leur première course mettant en compétition des concurrents de l'ensemble de l'État. L'événement constituait la deuxième course sanctionnée par USA Cycling en 2017; ZMan et Keeley avaient manqué la première course, qui s'était tenue quelques semaines plus tôt. Les deux confesseront sans hésiter qu'ils étaient mal préparés pour leur première course : ils n'avaient pas préalablement parcouru la piste ni jamais regardé une course avant de se présenter à celle-ci. Ils s'en sont tout de même sortis indemnes, mais avec un sentiment d'humilité devant les habiletés des autres cyclistes.

Le championnat de vélo de montagne de l'État de l'Oklahoma, appelé Tour de

Dirt, comprend 10 courses de vélo de montagne à divers endroits dans l'État sur une période de 10 mois. Le Tour de Dirt se divise en trois catégories : catégorie 3 – débutants, catégorie 2 – avancés et catégorie 1 – experts ou professionnels. Ceux qui obtiennent les meilleures positions des catégories passent à la catégorie supérieure l'année suivante. La longueur et le niveau de difficulté des courses dépendent de la catégorie. Comme ZMan et Keeley étaient des nouveaux venus à ce sport, ils se sont tous deux inscrits dans la catégorie 3, dans leur tranche d'âge respective, ce qui signifiait que leurs courses durerait de 60 à 90 minutes. La catégorie 3 de participants est très diversifiée et offre une belle compétition, bon nombre des participants cumulant plusieurs années d'expérience.

ZMan et Keeley ont commencé à s'entraîner à la fois sur des vélos de montagne et des vélos de route, à s'alimenter

sainement et à se préparer adéquatement pour les courses à venir. Le championnat Tour de Dirt leur a donné l'occasion de visiter divers endroits dans l'État, et ils ont commencé à avoir hâte à leurs escapades de fin de semaine pour s'entraîner, en plus de faire de la route après le travail pour aller parcourir préalablement les pistes où se tiendraient les prochaines courses.

À la fin de la saison de course 2017, ZMan avait perdu plus de 30 livres et avait décroché la première place dans la catégorie 3 des hommes et rapporté à la maison le convoité maillot d'or de l'État, tandis que sa femme avait obtenu la troisième place dans la catégorie 3 des femmes.

Cette année, il ne reste que trois courses, et ZMan est en tête de la catégorie 2 du championnat Tour de Dirt pour l'obtention de la première place, alors que sa femme est sur la bonne voie pour remporter la première place

Profil d'un militaire à l'étranger **suite**

dans la catégorie 3 des femmes. Ils ont tous deux récolté la médaille d'or aux jeux d'été de 2018 de l'État du Kansas et sont même parvenus à participer à des courses pendant leurs vacances en Nouvelle-Écosse dans le cadre de la Coupe Canada à Kentville.

Le couple s'entend pour dire que ce sport leur a procuré bien plus que du conditionnement physique : il leur a permis de se faire de nouveaux amis, d'adopter un nouveau mode de vie et de faciliter leur transition dans leur nouvelle localité.

Le vélo de montagne offre des bienfaits considérables pour la santé.

Au cours des dernières décennies, le vélo de montagne est demeuré un loisir de plein air populaire. Selon l'Outdoor Industry Foundation, près de 40 millions de personnes pratiquent le vélo de montagne chaque année aux États-Unis.

Alors que des problèmes de santé publique tels que l'obésité, les maladies du cœur et le diabète sont en hausse, l'exercice physique, particulièrement en plein air, devient de plus en plus crucial pour notre santé en tant que personnes et société.

Le vélo de montagne est un moyen divertissant et stimulant de bénéficier des nombreux bienfaits sur la santé que procurent l'activité physique régulière et l'exercice cardiovasculaire, dont les bienfaits suivants :

1. Amélioration de la santé cardiovasculaire

On sait que l'activité physique régulière permet d'améliorer la santé cardiovasculaire. Le vélo de montagne exige de recourir à de grands groupes musculaires qui requièrent beaucoup d'oxygène. Cet effort fait travailler le cœur de façon soutenue, augmentant la santé cardiovasculaire de 3 % à 7 %.

2. Réduction du stress sur les articulations

Le vélo de montagne est un sport à faible impact, ce qui signifie qu'il impose un stress moins élevé sur les articulations que d'autres activités aérobiques telles que la course; ce faisant, le risque de blessure aux articulations est inférieur.

3. Baisse du risque de maladie

On sait que l'activité physique modérée régulière renforce le système immunitaire et garde en santé. Des chercheurs de l'Université de la Caroline du Nord ont découvert que les personnes qui font du vélo pendant 30 minutes cinq jours par

Profil d'un militaire à l'étranger **suite**

semaine prennent moitié moins de journées de maladie au travail par rapport à leurs homologues sédentaires.

4. Réduction du stress et amélioration de l'humeur

Les efforts vigoureux qu'exige le vélo de montagne stimulent la libération d'endorphines naturelles dans le corps, ce qui permet de se sentir bien et d'être plus énergique. L'exercice stimule également la libération de sérotonine, un important neurotransmetteur dans le cerveau, ce qui aide à prévenir la dépression et l'anxiété. La concentration et l'attention requises pour se déplacer à vélo de montagne sur une piste à voie unique exigeante peuvent devenir une forme de méditation active qui contribue à la détente et à l'atténuation du stress, et ce, en agissant comme distraction des pensées négatives pouvant entraîner des épisodes anxieux ou dépressifs. En outre, l'acquisition de nouvelles habiletés et l'amélioration des habiletés existantes en vélo de montagne aident à accroître la confiance en soi et l'estime de soi.

5. Amélioration des ressources cérébrales

Des chercheurs de l'Université de l'Illinois ont découvert qu'une amélioration de 5 % de la santé cardiorespiratoire grâce au cyclisme permet d'améliorer jusqu'à 15 % les résultats obtenus à des tests de capacités mentales. Cela est en partie attribuable à la formation de cellules cérébrales dans l'hippocampe, la région du cerveau responsable de la mémoire. Le cyclisme stimule la circulation sanguine et le débit d'oxygène dans le cerveau, ce qui avive et régénère les récepteurs; voilà ce qui illustre comment l'exercice aide à éloigner la maladie d'Alzheimer, comme l'explique le professeur Arthur Kramer.

6. Entraînement pour le corps entier

On reconnaîtra sans difficulté les muscles de mollet définis d'un mordu de cyclisme, mais il est utile de rappeler que le vélo de montagne fait travailler les muscles du corps entier. De fait, le cyclisme permet d'obtenir des jambes, des cuisses et des mollets musclés, en plus de raffermir les muscles fessiers. L'équilibre requis pour rester droit renforce les muscles abdominaux et du tronc. De plus, la montée et les manœuvres de direction renforcent la partie supérieure du corps. La cerise sur le gâteau? Le vélo de montagne ne nécessite pas d'abonnement coûteux dans un centre

Profil d'un militaire à l'étranger **suite**

de conditionnement physique ni d'entraîneur personnel pour obtenir une séance d'entraînement fructueuse.

7. Amélioration de l'équilibre et de la coordination

Loin de la monotonie du tapis roulant et du simulateur d'escalier, le vélo de montagne est une activité dynamique qui exige du cycliste de constamment rajuster son effort en fonction des variations de terrain, de dénivelé et d'élévation. Le maintien de l'équilibre sur un vélo de montagne permet bien entendu de ne pas tomber, mais aussi de renforcer les voies neuronales et d'améliorer la mémoire musculaire.

8. Amélioration du sommeil

Vous pourriez vous sentir fatigué immédiatement après une randonnée à vélo, mais au bout du compte, votre sommeil réparateur sera amélioré. L'activité physique réalisée pendant une randonnée à vélo fait baisser le niveau de cortisol, une hormone qui nous tient éveillés. En tant qu'activité extérieure, le vélo de montagne vous expose à la lumière du soleil, ce qui aide au maintien du rythme circadien naturel d'éveil et de sommeil, tout en faisant augmenter la production de vitamine D par le corps.

9. Bienfaits sur la vie sociale

Il est courant chez les adeptes de vélo de montagne d'engager la conversation avec ceux qu'ils rencontrent sur les sentiers, de faire du bénévolat aux événements locaux de vélo de montagne ou de passer à leur boutique locale de vélos juste pour dire bonjour. Comme la plupart des sports, le vélo de montagne crée un lien fort entre les athlètes et leur communauté.

10. Profiter de la nature

Pour passer du bon temps en plein air, quoi de mieux que de manger un peu de poussière et de faire plus ample connaissance avec d'épineux buissons sur les sentiers? Plus sérieusement, le vélo de montagne, plus que toute autre activité, vous permet de sortir rapidement des sentiers battus, d'admirer la splendeur de la nature et de profiter du recueillement que celle-ci procure.

Journée du sport des FAC 2018



Le QG GOIFC Dét. Hawaï avant de s'engager dans le sentier Makapu'u Lighthouse Trail.



Des membres du personnel du Collège de défense de l'OTAN à Rome en Italie, ainsi que des membres de leur famille, qui ont bien hâte de jouer au volley-ball.



Des membres de la Naval Ocean Processing Facility à Whidbey Island s'apprêtent à faire de la marche/course sur le sentier Seaview Trail.



Journée du sport des FAC 2018 suite

Les membres du détachement canadien affecté à la base interarmées Lewis-McChord ont proposé à leurs homologues de la National Guard de faire une partie de balle molle. Même s'ils ont perdu 3 à 27, ils comptent se reprendre au match de hockey Canada/États-Unis au printemps prochain.



Des membres du personnel de la Vandenberg Air Force Base, ainsi que des membres de leur famille, respirent l'air marin sur les sentiers Orcutt.



Les membres du personnel affecté à l'ELFC(W) participent à un avant-midi de sports : football, rugby, disque volant suprême et kickball.



Prix commémoratif annuel **Cplc Gregory MacCheynne** Pikes Peak, au Colorado

L'ascension de la montagne de Pikes Peak, à Colorado Springs au Colorado, dans le cadre du Prix commémoratif annuel Cplc Gregory MacCheynne, a eu lieu le 27 juillet 2018.

On remet le prix au membre de sexe masculin et de sexe féminin des FAC qui terminent le plus rapidement l'ascension de 7 000 pieds de Pikes Peak jusqu'au sommet, qui s'élève à 14 110 pieds.

Ce prix a été créé en hommage au Cplc Gregory MacCheyne qui a été affecté à l'USFC Colorado Springs de juillet 2007 à avril 2011. Il était un chef de file qui savait inspirer les membres des FAC à adopter un mode de vie sain et actif en montrant l'exemple. Cycliste et coureur accompli, il a également représenté la BFC Esquimalt aux championnats régionaux de basket-ball. Il aurait détenu le record de l'ascension la plus rapide de Pikes Peak. Malheureusement, il est décédé du cancer en avril 2011 alors qu'il n'avait que 36 ans.

Cette année, les récipiendaires du Prix commémoratif Cplc Gregory MacCheynne sont le Lcol Jody Hanson (chemise à carreaux) avec un chrono de 7 h 41 min et le Capf Vincent Bellingham (manteau rouge) qui a atteint le sommet en 5 h 4 min.



Allez-vous tricher pendant le temps des Fêtes? Ou pendant le reste de l'année?

Écrit par Dr Kin



La saison de la tricherie où l'on se gave afin de mieux tenter de se déculpabiliser dès janvier. Personnellement, j'ai beaucoup de difficultés avec le terme « tricher », car en aucun cas il ne s'applique à des apports alimentaires. Mais voyons, qui ne se permet pas une journée de triche où l'on peut déroger de la rigidité de son plan alimentaire? Qui ne se permet pas (*habituellement le samedi*) de manger exactement ce dont il a envie (ce qui se résume à pizza, gâteau au fromage, alcool, etc.)? Nous sommes humains, nous avons besoin d'une journée de triche!

Si c'est le cas, je me vois dans l'obligation de quitter le club de la race humaine dès janvier prochain (*je n'ai pas encore choisi mon club, je demeure ouvert aux propositions en attendant d'exiger d'être échangé*).

Commençons par définir ce qu'est tricher (directement du dictionnaire d'Antidote) :

TRICHER : *Enfreindre les règles du jeu sans attirer l'attention, généralement dans le but de gagner. Tricher au jeu. Il a triché, il a regardé mes cartes.*

[Par extension] enfreindre certaines règles ou conventions en prétendant les respecter. Élève qui triche à une interrogation.

Allez-vous tricher pendant le temps des Fêtes? Ou pendant le reste de l'année? **suite**

Tricher sur : mentir sur (une de ses caractéristiques). Elle triche sur son âge. Tricher sur son poids.

Agir de mauvaise foi; être hypocrite. Tricher en affaires. On ne triche pas avec lui. Vous ne pouvez pas continuer à tricher avec votre maladie.

Cacher un défaut dans la confection d'un produit par un moyen habile. On a triché un peu sur la couture.

La grande majorité des gens qui utilisent le terme « tricher » lorsqu'ils parlent d'écart nutritionnels sont engagés dans un processus de perte de poids. Leur objectif est donc d'améliorer leur composition corporelle, que ce soit des athlètes en fitness ou bien tante Gertrude. Ce qui m'échappe, c'est qu'en quoi s'autoriser à se gaver rencontre l'une ou l'autre des définitions présentées ci-haut? Tricher en perte de poids, c'est faire usage de moyens détournés pour arriver à ses fins : prendre des produits dopants, prendre une hypothèque en chirurgie esthétique, etc. Selon l'ensemble des définitions de tricher, manger à outrance ne constitue pas un acte de tricherie, seulement une façon de s'éloigner de ses objectifs.

Dans le milieu du fitness (et de la perte de poids), il est pratiquement coutume de se « permettre une journée de triche » afin de ne pas arrêter de vivre. C'est là qu'il y a un

problème majeur. Votre rythme de vie devrait favoriser une composition corporelle optimale et ne devrait pas vous « obliger » à déroger de la stratégie choisie afin « de ne pas arrêter de vivre ».

Vous pouvez manger ce que vous voulez, quand vous voulez, ce qui vous donnera des résultats proportionnellement conséquents. Si votre plan alimentaire vous demande autant d'effort, de sacrifice et de souffrance, il est fort probable que vos objectifs soient très mal définis. Vous voulez avoir le physique de Georges St-Pierre, mais ne pas faire la même chose que lui parce que c'est trop difficile. Il n'y a pas de passe-droit dans l'univers de la composition corporelle (sauf pour ceux et celles qui trichent vraiment), vous aurez des résultats proportionnels à ce que vous faites.

La raison pour laquelle j'ai tant de difficulté avec la notion de tricherie en lien avec la nutrition n'est pas seulement une question de sémantique, c'est plutôt qu'elle va à l'encontre du principe fondamental du changement et qu'il s'agit d'un facteur de risque important pour développer des troubles de comportements alimentaires.

Encore une fois, on a tendance à fonctionner à l'envers. Une personne souhaitant réellement changer sa composition corporelle organise et oriente sa vie de façon à générer des adaptations positives (perte de masse grasse,



Allez-vous tricher pendant le temps des Fêtes? Ou pendant le reste de l'année? **suite**

gain de masse musculaire, meilleure estime de soi, etc.). Ces adaptations sont le résultat, ou la conséquence, des actions entreprises au niveau de la balance énergétique (énergie in, énergie out) et de l'intervention. La satisfaction doit se situer davantage au niveau du changement que de la soi-disant « récompense alimentaire » d'une journée de triche. La gratification, la satisfaction, le plaisir, la fierté ou tout autre sentiment positif doit prendre racine dans l'action, dans les efforts mis de l'avant pour changer et non pas dans la facilité de la « tricherie ».

J'aime bien utiliser l'analogie suivante pour expliquer le phénomène de « triche ». Imaginez un fonctionnaire, blasé, dépressif qui déteste son emploi, haït son patron, ne peut pas sentir ses collègues et qui rentre de peine et de misère au travail. Chaque jour est une corvée pénible et souffrante. Seule lueur d'espoir, l'arrivée tant souhaitée de la fin de semaine ou les deux maigres jours de répit lui permettront d'oublier momentanément ses souffrances. La fiesta de la fin de semaine ne suffira jamais pour rendre heureux notre fonctionnaire dépressif. Ce n'est qu'une question de temps avant qu'il ne soit médicamenteux et éventuellement retiré de son milieu de travail. Au lieu de vivre un sentiment de soulagement, la souffrance de la haine pour son travail se métamorphosera en sentiment de culpabilité et d'échec. Je n'ai pas été à la hauteur se dira-t-il probablement.

La ou les journées de gavage qui permettent un soi-disant répit de la « diète du quotidien » ne changeront pas votre réalité. En fait, ces journées risquent fortement de renforcer l'association du bien-être avec l'ingestion de certains aliments en grande quantité. Je suis bien quand je peux manger de la pizza avec mes ami(e)s, quand je peux boire du vin au restaurant, etc. Je ne suis pas bien quand je mange au quotidien, quand je m'entraîne, car je souffre. En fait, ce n'est pas le cas. On se créer se milieu émotico-nutritionnel positif comme on se créer un milieu émotico-nutritio-actif négatif. On associe restriction désagréable, à entraînement souffrant, à réussite de changement de composition corporelle.

Pour certains et certaines, ça fonctionne. Comme certaines personnes doivent détester leur emploi pour pouvoir apprécier la fin de semaine. Pourtant, il existe des gens qui adorent leur emploi et peuvent également pleinement profiter de la fin de semaine et de leurs vacances. Comme certaines personnes peuvent respecter une stratégie nutritionnelle et une planification d'entraînement avec plaisir et dévouement tout en appréciant la bonne bouffe (pour autant que la stratégie soit intelligemment conçue).

La vraie tricherie, selon moi, réside dans l'hypocrisie. L'hypocrisie et l'imposture de présenter une composition corporelle en ayant

Allez-vous tricher pendant le temps des Fêtes? Ou pendant le reste de l'année? **suite**

fait usage de produits dopants symbolise pour moi le fléau de toute une industrie. L'image n'est pas le changement, les actes le sont. Le chemin parcouru doit être la fierté et doit symboliser l'image de la réussite. Un millionnaire ayant gagné au loto n'a pas la même valeur à mes yeux que le millionnaire parti de rien et ayant monté un empire.

Comme il s'agit de mon dernier billet pour 2011, il est d'usage de transmettre les meilleurs vœux. Je ne vous souhaite pas santé et bonheur, ce serait trop facile.

*Je vous souhaite de
vous prendre en main de façon intelligente.*

*Je vous souhaite de
vous intéresser à ce que vous faites.*

*Je vous souhaite de
commencer à comprendre ce que vous faites.*

*Je vous souhaite
d'être honnêtes envers vous-mêmes et
envers les autres.*

Enfin, à tous les athlètes de fitness, je vous souhaite d'être vous-mêmes et d'être sereins avec les choix que vous avez faits et que vous allez faire. Je vous souhaite surtout d'assumer pleinement et ouvertement vos choix.



Cinq résolutions que vous n'avez probablement pas prises (mais que vous devriez prendre)

1-DORMIR HUIT HEURES PAR NUIT

PAR NUIT : Le sommeil est l'une des choses les plus importantes que l'on puisse faire pour améliorer sa santé en général. Le manque de sommeil peut augmenter le stress, faire prendre du poids et causer des accidents. Si vous êtes fatigué le jour, c'est que vous n'avez pas assez de sommeil.

2-ACCORDER LA PRIORITÉ AU TEMPS PASSÉ AVEC VOS PROCHES

VOUS PROCHES : Passer du temps avec les gens qui nous sont chers est un excellent moyen de réduire notre stress et d'améliorer notre vie. Que votre sortie soit avec votre douce moitié ou avec votre meilleur ami, entourez-vous de vos proches. Réservez du temps à cet effet. Les relations sexuelles sont également une bonne façon de solidifier votre relation et d'améliorer la qualité du sommeil... Faites d'une pierre deux coups!

3-FAIRE 10 MINUTES D'EXERCICE DE PLUS PAR JOUR

PAR JOUR : Même 10 minutes de plus d'exercice par jour peuvent améliorer la santé cardiovasculaire, réduire les risques de diabète et améliorer le niveau d'énergie global. L'exercice est une pilule miracle pour réduire la dépression et l'anxiété.

4-MANGER PLUS DE LÉGUMES

LE LÉGUMES : Si vous souhaitez perdre quelques kilos, faites le plein de légumes. Ils sont remplis d'agents nutritifs, de fibres et de saveur! Ajoutez des légumes à chaque repas pour remplir votre assiette sans prendre pour autant des kilos!

5-APPRENDRE À RESPIRER :

La respiration profonde est une stratégie de réduction du stress qui a fait ses preuves. Inspirez pendant quatre secondes, retenez votre respiration pendant quatre autres secondes et expirez doucement. Répétez quelques fois par jour et vous sentirez vos épaules se détendre et votre niveau de stress diminuer. Tout le monde a le temps de prendre quelques respirations profondes par jour – peu importe le temps ou l'endroit!

Aucune excuse possible! Mettez ces cinq conseils en pratique et améliorez votre vie!

Suivi – Participation du Capt Garneau-Bégin à l'Ultramarathon *Fire and Ice*

1. Du lundi 27 août au samedi 1^{er} septembre, j'ai participé à un ultramarathon de 250 km en Islande, qui est considéré comme l'une des plus exténuantes courses à pied. Le départ avait lieu dans les hautes terres d'Islande, au pied d'un volcan, et l'arrivée était près de la ville d'Akureyri, près de la côte nord de l'Islande.

2. Parmi les 63 participants, 59 ont terminé la course (4 coureurs n'ont pu finir en raison de blessures). Je me suis classé au 14^e rang.

3. C'était une très rude épreuve. Le terrain était technique, sa topographie changeant constamment : tantôt des champs de lave jonchés de roches pointues, tantôt des pistes étroites, tantôt des étendues d'herbes hautes. Il n'avait pas fait aussi froid depuis des années – le mercure chutait à -7 la nuit. Au cours des premiers jours, nous avons affronté des tempêtes de neige dans les hautes terres. J'ai eu des ampoules aux orteils et une tendinite à la cheville qui a disparu en une semaine.



L'ambassade du Canada au Vénézuéla au pas de course



L'Adj Aaron Martyn court sur le nouveau tapis roulant Precor R40 fourni par le programme de conditionnement physique OUTCAN. Le tapis, acheté au Canada et expédié à l'ambassade du Canada à Caracas, au Vénézuéla, par AMC, est un parfait exemple de collaboration entre plusieurs organisations visant à appuyer la condition physique et la santé du personnel affecté à l'étranger.

Calendrier des activités de décembre 2018 à février 2019

États-Unis

MHP West Palm Beach

- Évaluations FORCE – 11-12 déc
BPR Maj Craig Griffiths

San Diego

- Évaluations FORCE – 18 déc
BPR M. Todd Cirka

Base aérienne Tinker

- Évaluations FORCE – 6-7 fév
BPR Cplc Patrick Porter

Base aérienne Peterson

- Entraînement physique de l'unité – lundis et mercredis
BPR Capt Nisha Venkatesh

Ft McNair

- Évaluations FORCE – 13-14 fév
BPR Mat 1 Geoffrey West

Europe

Geilenkirchen

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

Ruislip

- Évaluations FORCE – 13-14 fév
BPR M^{me} Clarisa Smallwood

SHAPE

- Évaluations FORCE – 7 fév
BPR Adj Tammy Thomas

Bruxelles

- Évaluations FORCE – 12 mars
BPR Cpl Francis Desnoyers

Initiatives mensuelles à l'étranger axées sur le conditionnement physique et la santé



Novembre et décembre – Programme d'entraînement au poids du corps CPHYSD.ca

Janvier – Brûleur de calories

***Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec l'officier local des sports ou avec le coordonnateur du conditionnement physique OUTCAN.

Exercice du mois – Élévation de la jambe et flexion du bras opposé enchaînant avec planche

Position de départ : adoptez une position de planche, mains et pieds en appui au sol, bras et jambes tendus.

Mouvement : la hanche en extension, tendez un bras devant en soulevant un bras au-dessus de la tête. Soulevez simultanément le pied controlatéral du sol et vers le haut en effectuant une extension de la hanche, gardez la jambe tendue pendant tout le mouvement.

Retour à la position de départ : redescendez la main et le pied soulevés au sol. Répétez les mouvements avec le bras et la jambe opposée. Continuez de soulever et de descendre les bras et les jambes, changez de côté à chaque répétition.

Cible : Tout le corps, ceinture abdominale

Équip. : Poids du corps

Niveau : Débutant, intermédiaire, avancé

