ESPRIT • CORPS

PRÊT pour le COMBAT

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

UNE ANNÉE DE SANTÉ TACTIQUE

Avertissement :
Ce livre se veut un outil destiné à soutenir et à encourager l'adoption de comportements favorisant un mode de vie sain, peu importe où vous en êtes dans votre parcours vers la santé et le bien-être. Les renseignements fournis le sont uniquement à des fins éducatives et d'information et ne visent pas à remplacer les conseils, le diagnostic ou le traitement d'un professionnel de la santé. Si vous êtes actuellement suivi par un médecin ou un autre professionnel de la santé, si vous souffrez d'une affection médicale, d'une blessure ou d'une limitation liée à votre état de santé, veuillez consulter votre professionnel de la santé avant d'apporter des changements importants à votre programme d'activité physique, à votre alimentation ou à votre routine de bien-être générale. Suivez toujours les conseils de votre équipe de soins de santé en ce qui concerne vos besoins particuliers en matière de santé.

Pour obtenir la version **anglaise** du livre Le Défi de préparation des Adjucs & PM1s, veuillez consulter le page suivante :

Introduction

Chers coéquipiers et camarades combattants

La préparation est au cœur de notre identité en tant que membres de la profession des armes. Fondée sur notre principe fondamental, qui est d'être dignes de confiance dans l'exercice de nos fonctions, être un professionnel au sein des Forces armées canadiennes exige que nous consacrions autant d'efforts au développement de notre caractère, de notre bien-être et de notre condition physique qu'à l'acquisition de compétences techniques et tactiques. Nous devons sans cesse nous efforcer de donner le meilleur de nous-mêmes, pour le bien de nos équipes, de nos familles et le nôtre. Mais heureusement, nous nous sommes joints à une organisation qui dépasse la simple personne et nous n'avons jamais à faire face aux situations seuls.

Inspiré de l'ouvrage Atomic Habits de James Clear, ce défi a pour but de vous aider à définir votre identité en tant que combattant. Il vise à favoriser l'entraide et l'encouragement entre coéquipiers, ainsi qu'à instaurer de saines habitudes saines au quotidien, à la semaine et au mois; des habitudes choisies pour favoriser votre préparation et la concrétisation de l'identité à laquelle vous aspirez.
Le Défi de préparation des adjucs & PM1s est délibérément intitulé ainsi afin d'inculquer un sentiment d'appropriation à tous les niveaux de la hiérarchie : appropriation de notre propre préparation, appropriation de l'exemple que nous donnons aux autres, appropriation de la préparation collective de nos équipes et appropriation des conditions que nous créons ensemble pour permettre aux autres d'exceller. À cette fin, je vous ferai part de mes progrès tout au long de ce parcours : les bons mois comme les moins bons, ainsi que mon cheminement vers la réalisation de mon moi idéal. Je compte sur vous, chers coéquipiers, pour m'aider à rendre des comptes, et j'encourage (c'est-à-dire que je mets au défi) tous les dirigeants à faire de même.

Ce défi a pu voir le jour grâce au travail collaboratif de certains de nos coéquipiers et de l'équipe de promotion de la santé du Programmes de soutien personnel (PSP) de la Base des Forces canadiennes (BFC) Borden. Grâce à eux, nous sommes en mesure de vous proposer un défi qui s'appuie sur une expertise en la matière et qui est soutenu par des ressources destinées à votre perfectionnement continu. Je tiens également à remercier nos adjudants-chefs (adjuc) et nos premiers maîtres de première classe (PM 1) pour leurs messages encourageants sur ce que signifie pour eux la préparation opérationnelle et pourquoi elle est importante pour nous tous.
Je suis fier de travailler à vos côtés; je suis motivé par la chance qui nous est offerte de travailler ensemble à notre préparation, et j'ai hâte de célébrer vos réalisations tout au long de ce parcours.

BP

Adjuc Robert Peldjak, MMM, CD
Adjudant-chef, 16e Escadre
Aviation royale canadienne

Message de vos Adjucs & PM1s

Que signifie la préparation opérationnelle pour vous?



Adjuc Robert McCann
Adjuc des Forces armées canadiennes

Pour moi, être prêt, c'est être compétent, fiable et bien préparé, afin de ne jamais être le maillon faible de l'équipe lorsque le Canada fait appel à moi. Cela va au-delà des capacités opérationnelles; cela exige une bonne condition physique, une résilience mentale, des compétences professionnelles et de la discipline personnelle. Ma préparation est une responsabilité envers mes coéquipiers, car leur efficacité dépend de la mienne. Je maintiens cet équilibre grâce à un entraînement physique quotidien, à un apprentissage continu, à des interactions constructives avec nos membres, ainsi qu'à des moments délibérément réservés à la réflexion, à la récupération et au perfectionnement personnel.

Suggestion de lecture : *La mission, les hommes et moi, par* Pete Blaber. Pete Blaber met l'accent sur la préparation, l'exécution rigoureuse, la confiance, et la responsabilité de chacun envers son équipe. Cela vient étayer l'idée selon laquelle la préparation ne se résume pas à être capable sur le plan personnel : il s'agit également d'être fiable lorsque d'autres comptent sur vous.

PM 1 Stanley Ryan
Adjuc du Groupe du Vice-chef d'état-major de la Défense



Pour moi, la préparation consiste à être prêt, en tant que force de combat, à produire des résultats pour le gouvernement du Canada. En tant que membres de la profession des armes, cela implique d'être en bonne forme physique, de faire preuve de résilience mentale, de maîtriser les principes fondamentaux et de pouvoir compter sur le soutien de familles résilientes. Trop souvent, nous attendons que quelqu'un d'autre nous dise ce que ça implique d'être prêt, alors qu'en réalité, cela relève en grande partie de notre propre responsabilité. Les exigences concurrentes liées à mon poste de chef de niveau 1 peuvent mettre à l'épreuve ma préparation personnelle; c'est pourquoi je m'efforce de saisir les occasions de « micro-préparation » : faire de l'exercice, lire pendant mes déplacements ou trouver du temps pour communiquer avec ma famille lorsque je suis loin de la maison. Ces petits gestes réfléchis m'aident à garder l'équilibre et à rester prêt à servir.

Suggestion de lecture : *Alerte sur la banquise*, de John Kotter, un ouvrage très éclairant sur la gestion du changement.



PM 1 Pascal Harel
PM 1 du Commandement de la Marine royale canadienne

La préparation consiste à être prêt à mettre en place et à maintenir une capacité navale dès que le Canada en a besoin, où que ce soit. Elle ne se résume pas à être « prêt au combat ». Il s'agit d'être prêt à réagir sur les plans mental, physique, éthique et collectif. Au sein de la Marine royale canadienne, la préparation repose sur le professionnalisme, la compétence et la confiance, ce qui permet à nos marins et à nos équipes de s'adapter et d'être performants dans des environnements exigeants et souvent imprévisibles. Je veille à rester prêt en misant sur l'apprentissage continu, en demeurant actif physiquement, en sollicitant des commentaires francs et en consacrant du temps à la réflexion et à mon épanouissement personnel.

Suggestion de lecture : L'ouvrage *La vérité sur ce qui nous motive* de Daniel Pink offre de précieuses leçons sur le rendement, la motivation intérieure, l'autonomie, l'excellence et le sens de la vie.

Adjuc Christopher Robin
Sergent-major de l'Armée canadienne



Pour moi, la préparation commence par mon engagement envers la profession des armes, l'éthique militaire et la poursuite de l'excellence professionnelle. En tant que sergent-major de l'Armée, la préparation consiste à veiller à ce que les soldats disposent de la formation, de l'équipement, du soutien et de la confiance nécessaires pour agir efficacement et réussir dans n'importe quel environnement. Je maintiens ma forme grâce à une préparation physique et mentale rigoureuse, à des habitudes saines, à une récupération ciblée et en m'attaquant aux problèmes sur lesquels j'ai une emprise. Ces pratiques me permettent de rester fiable et résilient, et de faire preuve de leadership et d'engagement chaque fois qu'on fait appel à moi.

Suggestion de lecture : *The Hamster Revolution*, de Mike Song, aide à devenir plus efficaces pour les autres.

Message de vos Adjucs & PM1s

Que signifie la préparation opérationnelle pour vous?

Adjuc Renee Hansen
Adjuc du Commandement de l'Aviation royale canadienne



En tant qu'adjudante-chef du Commandement de l'Aviation royale canadienne (ARC), la préparation signifie veiller à être prêt à diriger, à soutenir et à servir à n'importe quels moments et endroits où la mission l'exige. Pour moi, la préparation va au-delà de la capacité opérationnelle; elle englobe le maintien de ma forme physique, de ma résilience mentale, de mon bien-être émotionnel, de mes liens sociaux, de ma santé spirituelle et de mon réseau de soutien familial. Je favorise la préparation grâce à l'apprentissage continu, à des habitudes saines, à des relations enrichissantes et à des échanges réguliers avec nos membres d'un océan à l'autre. Je suis fermement convaincu que lorsque nous investissons dans la personne dans son ensemble, nous bâtissons des équipes résilientes, renforçons l'efficacité opérationnelle et veillons à ce que l'ARC demeure prêt à relever n'importe quel défi.

Suggestion de lecture : *Osez vraiment réussir*, de Carol Dweck, ainsi que tous les ouvrages de Brené Brown et de Simon Sinek.

Adjuc Jason Yeremiy
Adjuc du Commandement – Forces d'opérations spéciales du Canada



Du point de vue des forces spéciales, la préparation, c'est un mode de vie. Elle se compose de deux éléments interdépendants : la préparation organisationnelle et la préparation individuelle. La préparation organisationnelle englobe les exigences de la vérification de l'état de préparation du personnel (VEPP), l'instruction et les activités conjointes qui garantissent que les membres et les équipes demeurent prêts à être déployé et à opérer efficacement. Cela doit se traduire par des activités quotidiennes et hebdomadaires, et non par des événements annuels. La préparation individuelle va au-delà de listes de vérification et vise à préparer l'esprit, le corps, l'âme et la famille aux exigences du service. Alors que la préparation organisationnelle suit un processus, la préparation individuelle exige une bonne connaissance de soi, de la discipline et la capacité de se préparer à faire face à l'imprévu à tout moment.

Suggestions de lecture : En fait, c'est un coffret… Les trois livres de Ryan Holiday (*L'obstacle est le chemin, L'ego est l'ennemi et Le calme est la clé)* m'aident à rester prêt à relever tous les défis. Avec le bon état d'esprit, vous serez toujours prêt à relever le prochain défi.

Adjuc Pascal Gagné
Adjuc du Commandement des opérations interarmées du Canada



La préparation consiste à s'assurer que notre personnel, nos processus et nos capacités sont prêts à répondre aux exigences opérationnelles actuelles et futures. En tant qu'adjuc de commandement, la préparation consiste à maintenir une bonne compréhension de la situation, à anticiper les défis et à contribuer à créer les conditions propices à la réussite de toute l'équipe. Je reste prêt en restant en contact avec le personnel, en continuant à apprendre et en m'adaptant à l'évolution de l'environnement opérationnel. Pour le militaire en moi, la préparation repose sur un engagement envers l'excellence, une force de caractère et la maîtrise des compétences fondamentales qui font de nous des marins, des soldats et des aviateurs professionnels.

Suggestions de lecture : *The Hundred-Year Marathon*, de Michael Pillsbury, qui offre des perspectives précieuses sur la concurrence stratégique à long terme et la dynamique de la sécurité mondiale.

Adjuc François Fleury
Adjuc du Commandement du personnel militaire



Du point de vue de l'adjuc du Commandement du personnel militaire, la préparation consiste à disposer du personnel, des politiques et des capacités nécessaires pour répondre aux exigences opérationnelles actuelles et futures. À mon avis, la préparation est acquise par la discipline et la constance. Depuis des années, je maintiens une routine axée sur la forme physique, la préparation professionnelle et la vie familiale. Ces habitudes m'ont permis de me rendre en Haïti dans les 28 heures qui ont suivi le tremblement de terre de 2010. La leçon que j'en ai tirée : la préparation ne se construit pas en période de crise; elle se construit au quotidien grâce à des gestes cohérents et est mûrement réfléchie.

Suggestion de lecture : *Wisdom of the Bullfrog*, de William H. McRaven.

Message de vos Adjucs & PM1s

Que signifie la préparation opérationnelle pour vous?



Adjuc Philippe Cousineau
Adjuc du Commandement du renseignement des Forces canadiennes

Dans les Forces armées canadiennes, la préparation va au-delà d'être simplement prêt; c'est un état d'esprit qui nous pousse à donner le meilleur de nous-mêmes et à nous améliorer continuellement. Ancrée dans la résilience, c'est la détermination à surmonter l'adversité, à s'adapter aux défis et à rester concentré sur la mission. La préparation favorise la discipline, l'esprit d'initiative et l'épanouissement professionnel, ce qui nous incite à perfectionner nos compétences et à soutenir nos coéquipiers. En veillant chaque jour à maintenir notre préparation, nous bâtissons une force plus solide et plus performante, prête à servir le Canada avec confiance et excellence.

Suggestion de lecture : *Atomic Habits*, de James Clear.

Adjuc Sandra Bouchard
Adjuc du commandement, Chef – Conduite professionnelle et culture



La préparation, c'est être capable d'accomplir la tâche au moment crucial, sans hésitation ni délai. Il faut pouvoir compter sur les bonnes personnes, les bonnes compétences et les systèmes adéquats pour réagir rapidement et efficacement. J'envisage la préparation sous trois angles : les personnes, qui sont formées et soutenues; les opérations, pour lesquelles les processus sont bien compris et fonctionnent dans la pratique; et la culture, fondée sur la confiance, la responsabilisation, la communication et des attentes communes. La préparation, c'est aussi la rapidité de décision sous pression, c'est-à-dire la capacité de comprendre, de prendre une décision et d'agir. Je veille à rester prête en me maintenant en forme physiquement et mentalement, en communiquant clairement et en repérant rapidement les points de friction avant qu'ils ne se transforment en problèmes plus graves.

Suggestion de lecture : *Atomic Habits*, de James Clear.



Adjuc Donovan Crawford
Adjuc du Commandement des Forces interarmées du Canada

La préparation, c'est avant tout une question de personnes. Notre atout majeur demeure nos équipes fiables et autonomes. La préparation consiste à investir dans notre personnel, à renforcer nos partenariats et à intégrer nos capacités communes afin d'obtenir des résultats concrets à un rythme adapté à la réalité d'un environnement de sécurité de plus en plus complexe. À ce stade de ma carrière, être prêt signifie rester en bonne santé, continuer à apprendre, nouer des relations de confiance et former les futurs leaders. Mon rôle ne consiste plus seulement à être prêt moi-même, mais aussi à m'assurer que les autres seront prêts lorsque le Canada fera appel à eux.

Suggestion de lecture : *L'Utilité de la force*, par le général Sir Rupert Smith.

Adjuc Jason Pickard
Adjuc – Groupe des services numériques



La préparation ne se limite pas au personnel, à l'équipement ou aux niveaux d'entraînement; c'est un état permanent où l'on est prêt, capable et disposé à agir. Tout commence par des personnes compétentes, en bonne forme physique, résilientes et intègres, dont les capacités sont renforcées par l'instruction, l'apprentissage et le perfectionnement en leadership. La préparation personnelle et familiale est tout aussi essentielle, car elle apporte la stabilité et le soutien nécessaires pour répondre aux exigences opérationnelles. Fondée sur la confiance, le travail d'équipe, la discipline et la résilience, la préparation permet aux personnes et aux organisations de s'adapter et de réussir dans des environnements complexes. Du point de vue du Groupe des services numériques, la préparation englobe également la culture numérique, la capacité d'adaptation, la sensibilisation à la cybersécurité et la protection des forces numériques. Je veille chaque jour à maintenir cette préparation et je m'efforce de montrer l'exemple.

Suggestion de lecture : *Tous des idiots*, de Thomas Erikson. Je comprends parfaitement que le titre puisse paraître très négatif, mais ce livre explore les raisons pour lesquelles les gens pensent, communiquent et se comportent différemment. Il propose des conseils pour adapter votre style de communication afin de mieux établir des liens avec les autres.

ESPRIT • CORPS
PRÊT pour le COMBAT

Fonctionnement du défi

Suivez ces étapes simples chaque mois pour suivre vos progrès et accumuler des points tout au long du défi. En y participant, vous développerez des habitudes saines qui favoriseront votre bien-être physique et mental, renforceront votre résilience personnelle et amélioreront votre capacité globale à faire face aux défis de la vie professionnelle et personnelle.

Étape 1 : Remplir sa déclaration d'identité (facultatif)

- Remplissez le formulaire de déclaration d'identité afin de vous aider à définir vos objectifs et vos engagements.
- La participation à cette étape est encouragée, mais n'est pas obligatoire.
- Vous pouvez mettre à jour votre déclaration d'identité chaque mois si vos objectifs ou vos priorités changent.

Étape 2 : Lire l'introduction mensuelle

- Visitez la page Web du Défi de préparation des adjucs & PM1s pour découvrir le thème mensuel consacré au bien-être. Vous y trouverez des activités, des exercices de réflexion sur le caractère et des défis supplémentaires permettant d'accumuler des points supplémentaires.

Étape 3 : Suivre ses habitudes au quotidien, à la semaine et au mois

- Utilisez le formulaire de suivi des habitudes mensuelles pour consigner vos habitudes et vos activités tout au long du mois.
- Mettez régulièrement à jour votre formulaire de suivi afin de vous assurer que vos points sont bien enregistrés.

Étape 4 : Accumuler des points SUPPLÉMENTAIRES

- Utilisez le code QR pour consulter le Défi mensuel supplémentaire du chef et avoir la chance d'accumuler plus de points.
- Suivez l'évolution de vos points supplémentaires au cours du mois.

Étape 5 : Calculer ses points mensuels

- À la fin du mois, jetez un coup d'œil à votre formulaire de suivi des habitudes.
- Additionnez tous les points que vous avez accumulés pour obtenir votre total mensuel.

Étape 6 : Soumettre ses points

- Inscrivez votre total de points mensuels dans le formulaire de soumission en ligne.
- Assurez-vous de soumettre vos points avant la date limite mensuelle indiquée.

Étape 7 : Répéter chaque mois

Poursuivez ce processus pendant toute la durée du défi :

- modifiez votre déclaration d'identité au besoin;
- passez en revue le thème du mois;
- suivez vos habitudes;
- calculez vos points;
- soumettez votre total avant la date limite.

Formulaire de soumission de points :

Chaque mois, deux participants seront mis à l'honneur :

- un participant très performant;
- un combattant participant, choisi au hasard.

ESPRIT • CORPS PRÊT pour le COMBAT

Ressources

Jetez un coup d'œil à ces ressources et à ces outils pour poursuivre votre perfectionnement personnel et professionnel.

- L'éthos des Forces armées canadiennes : Digne de servir
- Esprit combatif : La profession des armes au Canada
- CAMPUS FAC
- Collège de leadership des militaires du rang
- Services de bien-être et moral des Forces canadiennes
- SBMFC PSP Promotion de la santé
- Bibliothèque virtuelle des Forces armées canadiennes
- L'Offre des FAC
- MesFAC
- HEXFIT
- Guide alimentaire canadien
- Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures
- Programme d'aide aux membres des FC (PAM FC)
- Ressources essentielles de la BFC Borden - Aide-mémoire

Consultez le site Web Esprit de corps, prêts pour le combat pour obtenir la liste complète des liens actifs vers toutes les ressources et tous les services de soutien mentionnés ci-dessus.

D'autres ressources seront ajoutées et mises à jour ici tout au long du défi.

MIND•BODY
BATTLE READY
ESPRIT•CORPS
PRÊT pour le COMBAT

La campagne « **Esprit de corps, prêts pour le combat (ECPC) – Une approche axée sur la santé tactique** » est une initiative menée à l'échelle de la base qui souligne l'importance cruciale de la santé tactique pour la population militaire, en reconnaissant que la véritable préparation va au-delà des compétences techniques et des aptitudes physiques pour englober la résilience mentale et émotionnelle.

La santé tactique met l'accent sur une approche holistique, qui intègre la condition physique, la force mentale, la gestion du stress et des habitudes de vie saines comme éléments essentiels à l'efficacité et au bien-être.

La campagne ECPC réaffirme l'engagement des Forces armées canadiennes (FAC) envers l'excellence au sein de la profession des armes. En mettant l'accent sur la condition physique, la résilience mentale et la ténacité, la campagne vise à concrétiser l'objectif de l'esprit combatif : la nécessité de faire preuve de persévérance, d'esprit d'équipe, d'adaptabilité, de force et de préparation, afin, en fin de compte, de préparer les équipes des FAC à s'épanouir dans des environnements dangereux et incertains.

Le maintien de forces en bonne santé et prêtes au combat garantit que les militaires des FAC peuvent répondre aux exigences des opérations modernes et rester prêts à remplir leur mission en tout temps, ce qui reflète le principe fondamental selon lequel la préparation n'est pas seulement une exigence, mais un mode de vie.

Prochains événements à la BFC Borden

Journée du sport des FAC
Activités sportives et événements d'équipe organisés par le PSP
2 octobre 2026

Chassez les Blues :
Cyclothon et défi d'équipe Op Arctique
18 janvier 2027

Point de rassemblement : Bien-être total
Conférencier principal et salle d'exposition
22 avril 2027

Défi ECPC
Parcours d'obstacles opérationnel de 5 km
24 juin 2027

sbmfc.ca/borden/l-esprit,-le-corps,-prets-au-combat

Promotion de la santé

STRENGTHENING THE FORCES
ÉNERGISER LES FORCES

L'équipe de la promotion de la santé des PSP aspire à des FAC en santé, équitables, diversifiées et prêtes sur le plan opérationnel, où tous les militaires peuvent s'épanouir. Nous concrétisons cette vision en travaillant en collaboration avec la communauté des FAC et d'autres partenaires afin d'agir sur les déterminants de la santé.

Nous donnons les moyens à l'organisation, à ses communautés et aux personnes qui la composent de surmonter les obstacles à la santé et au mieux-être. Nous mettons en œuvre des changements en matière de politiques, de structures et d'environnement afin de favoriser une culture d'entreprise saine.

La promotion de la santé adopte une approche globale de la santé et du bien-être, en abordant un large éventail de sujets qui reflètent les besoins et les priorités locales. De manière générale, ces travaux peuvent être classés en quatre grands domaines :

- Mieux-être nutritionnel
- Prévention des blessures et vie active
- Mieux-être social
- Sensibilisation aux dépendances et prévention

L'équipe de promotion de la santé a pour mission de contribuer à la préparation des membres des FAC et de leurs familles en favorisant la santé et le bien-être personnels, communautaires, de l'unité et de la base ou de l'escadre. Grâce à ses connaissances spécialisées, à son expertise professionnelle et à son soutien concret, l'équipe donne aux membres les moyens d'atteindre, de maintenir et même de dépasser leurs objectifs en matière de santé et de bien-être, contribuant ainsi à la préparation opérationnelle globale et à la qualité de vie.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou en savoir plus, visitez :
Ou envoyez un courriel à l'adresse suivante :
HealthPromotionBorden@cfmws.com



Le caractère comme multiplicateur de force

La préparation ne se limite pas à la condition physique, aux compétences et à l'équipement; c'est aussi avoir la force de caractère nécessaire pour prendre les bonnes décisions et agir lorsque la situation l'exige. Notre caractère influe sur la façon dont nous prenons des décisions sous pression, réagissons à l'adversité, traitons nos coéquipiers et menons à bien notre mission.

Pour les combattants, les opérations se déroulent rarement dans des conditions idéales. Nous devons composer avec l'incertitude, la fatigue, des priorités concurrentes et des renseignements incomplets. La compétence technique détermine ce que nous sommes capables de faire, tandis que le caractère détermine nos choix et nos gestes. Cela nous donne le courage de nous exprimer, l'humilité d'admettre nos erreurs, la discipline nécessaire pour rester concentrés et l'intégrité requise pour assumer nos responsabilités.

En fin de compte, c'est notre caractère qui nous aide à prendre des décisions judicieuses, à gagner la confiance de nos coéquipiers et à faire passer la mission et l'équipe avant nos intérêts personnels.

Quels que soient le poste ou le grade, le caractère renforce la confiance, le jugement et l'efficacité de l'équipe. Comme pour tous les aspects de la préparation, nous le façonnons avant d'en avoir besoin.

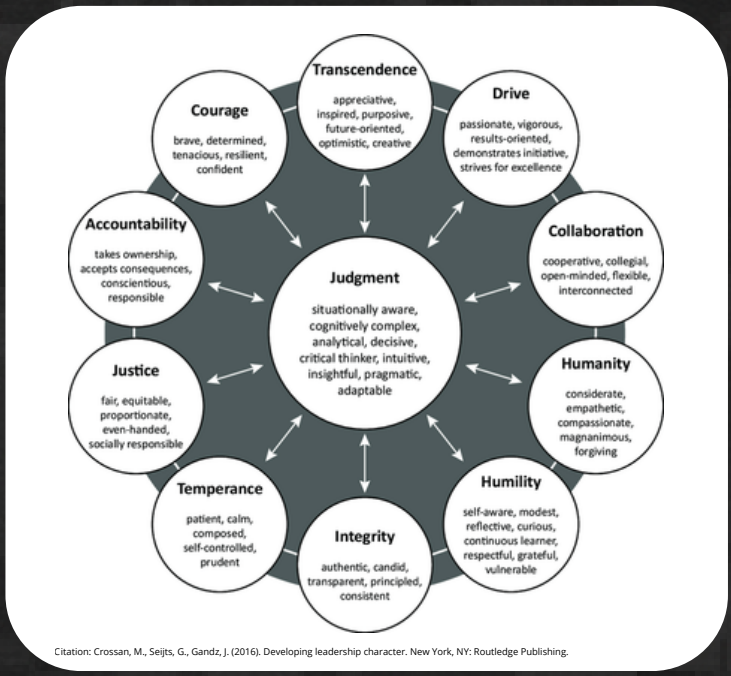
À quoi s'attendre :

Au cours des prochains mois, la page Promotion de la santé des PSP des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) de Borden proposera chaque mois des activités thématiques conçues pour explorer ces aspects et les relier au service quotidien au sein des FAC.

Former un combattant, c'est développer sa force de caractère tout en renforçant ses compétences et sa préparation.

Lien vers la page Promotion de la santé pour accéder à des réflexions et à des ressources axées sur le caractère :

Dimensions du cadre de développement du caractère



Citation: Crossan, M., Seijts, G., Gandz, J. (2016). Developing leadership character. New York, NY: Routledge Publishing.

La préparation nous prépare au combat… le caractère nous prépare à l'instant présent.

ESPRIT • CORPS
PRÊT POUR LE COMBAT

Objectifs personnels et déclaration d'identité

Qu'est-ce qu'une déclaration d'identité?

Inspirée de l'ouvrage Atomic Habits, de James Clear, une déclaration d'identité est une description ciblée de la personne que vous souhaitez devenir, plutôt que de ce que vous souhaitez accomplir.
Cet énoncé peut comprendre toutes les facettes de votre vie personnelle et professionnelle et doit fournir une vision claire selon laquelle vous concevrez vos habitudes quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles. Un changement durable des comportements commence par un changement d'identité.
Cet énoncé peut évoluer à mesure que votre vision s'élargit.

Formule : Identité → Habitudes → Résultats

Lorsque vous agissez systématiquement en accord avec votre identité, vos habitudes deviennent plus faciles à maintenir et vous arrivez naturellement aux résultats que vous souhaitez.

Comment rédiger une déclaration d'identité

Étape 1 : Déterminez la personne que vous souhaitez devenir
Posez-vous les questions suivantes :
• Quelles qualités est-ce que je souhaite faire valoir de façon constante?
• Quelles sont les valeurs qui comptent le plus pour moi?
• Quel genre de professionnel, de leader, de parent, de partenaire ou de personne est-ce que je veux devenir?
Exemples :
• En santé
• Organisé
• Compatissant
• Fiable
• Une personne qui continue d'apprendre tout au long de sa vie
• Un leader efficace

Étape 2 : Écrivez au présent
Formulez l'identité comme si elle était déjà vraie.
Au lieu de :
« Je veux être plus organisé. »
Écrivez :
« Je suis une personne organisée qui planifie et qui va jusqu'au bout de ce qu'elle entreprend. »

Étape 3 : Concentrez-vous sur les comportements et non sur les résultats
Votre énoncé doit décrire des actions en cours et des caractéristiques, et non des résultats finaux.
Moins efficace :
« *Je suis le genre de personne qui obtient des promotions.* »
Plus efficaces :
« *Je suis un professionnel proactif qui ne cesse d'apprendre et qui fournit un travail de grande qualité.* »

Étape 4 : Restez clair et authentique
Utilisez un langage qui semble éloquent et crédible.
Essayez de vous en tenir à une à trois phrases.
Modèle :
« *Je suis quelqu'un qui _____.* »
« *Je _____ systématiquement parce que j'accorde de l'importance à _____.* »



Exemples de déclarations d'identité fortes
Santé
« *Je suis une personne en bonne santé qui accorde chaque jour la priorité au mouvement, à l'alimentation et au repos.* »
Leadership
« *Je suis un leader solidaire et responsable qui aide les autres à réussir grâce à une communication claire et à la confiance.* »
Croissance personnelle
« *Je suis une personne disciplinée qui respecte ses engagements et qui agit de manière cohérente pour atteindre ses objectifs.* »

Mettre en pratique votre déclaration d'identité
Posez-vous chaque jour la question suivante :
« *Que ferait aujourd'hui une personne ayant cette identité?* »
Choisissez ensuite un petit geste qui renforce votre identité.
Exemple :
Identité : Je suis en bonne santé.
Habitude : Faire une promenade de 15 minutes à l'heure du dîner.
Preuve : Chaque promenade est la preuve que vous devenez cette personne.

Objectifs personnels et déclaration d'identité

Déclaration d'identité

Défis et objectifs	Systèmes de renforcement	Habitudes de soutien

ESPRIT • CORPS
PRÊT POUR LE COMBAT

Préparation annuelle

100 points pour chaque qualification valide et chaque exigence annuelle!

Tâche	✓
Évaluation FORCE	☐
Dossier médical	☐
Soins dentaires	☐
Vaccination	☐
Formulaires de la VEPP	☐
Cote de sécurité	☐
Maniement du C7A1	☐
Simulateur de tir aux armes légères (STAL) C7/C8 de niveau 1	☐
Simulateur de tir aux armes légères (STAL) C7/C8 de niveau 2	☐
Tir réel – C7/C8 de niveau 1	☐
Tir réel – C7/C8 de niveau 2	☐
STAL – 9 mm	☐
Tir réel – 9 mm	☐
Niveau I en matière de défense chimique, biologique, radiologique et nucléaire (CBRN)	☐
Premiers soins et réanimation cardio-pulmonaire (RCR)	☐
Programme d'études et de formation préalable au service de lutte contre les incendies	☐
Sécurité de l'information (INFOSEC)/Réseau d'apprentissage de la défense (RAD)	☐
Droit des conflits armés/RAD	☐
Sensibilisation aux médias/RAD	☐
DND 404	☐
Permis de conduire provincial	☐
Carte d'identité (NDI 20)	☐
Plaque d'identité	☐
Passeport bleu	☐

Le formulaire annuel de suivi de la préparation sera publié pendant le défi.

ESPRIT • CORPS
PRÊT POUR LE COMBAT

Pourquoi ces habitudes?

Ces habitudes quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles ont été soigneusement choisies pour favoriser la santé et le bien-être en général. Chaque habitude s'appuie sur des données probantes récentes et vise à favoriser des comportements de vie sains et durables.

Habitudes quotidiennes



Dormir entre 7 et 9 heures

Selon la National Sleep Foundation ET les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans, il est recommandé aux adultes de bénéficier régulièrement de 7 à 9 heures (durée du sommeil) de sommeil de bonne qualité, en respectant des horaires réguliers de coucher et de lever. Le sommeil est essentiel à notre santé physique et mentale globale; en effet, tant le manque de sommeil que le surmenage augmentent le risque de problèmes de santé et de maladies chroniques.



Lire pendant au moins 30 minutes

La lecture quotidienne stimule plusieurs régions du cerveau, celles liées au langage, à la visualisation et au traitement des émotions, ce qui améliore la mémorisation, l'attention et l'agilité mentale. La lecture peut contribuer à ralentir le déclin cognitif et à réduire le niveau de stress.



Boire au moins 2 à 3 litres d'eau

Les besoins en liquides dépendent de facteurs personnels, notamment le niveau d'activité, le climat et l'état de santé global. En général, les apports quotidiens recommandés en liquides se situent entre environ 2,2 et 3,0 litres pour les femmes et entre 3,0 et 3,5 litres pour les hommes.



Effectuer au moins 7 000 pas en marchant, joggant ou courant

Tous les types d'activité physique comptent! Le fait de bouger tout au long de la journée et de réduire les longues périodes de sédentarité contribue à améliorer la santé en général. Faire de petits efforts et adopter des habitudes saines en matière d'activité physique tout au long de la journée peut avoir un impact considérable.



Suivre un régime alimentaire équilibré

Suivez le Guide alimentaire canadien, qui encourage des choix alimentaires sains et met en évidence les aliments susceptibles de nuire à de saines habitudes alimentaires. Ce guide tient compte des données actuelles concernant la prévention des maladies chroniques, l'apport adéquat en nutriments, ainsi que la santé et le bien-être en général.



Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement

Les microséances d'entraînement, ou « pauses actives », sont de courtes périodes d'activité intense, d'une durée souvent inférieure ou égale à 1 minute, réparties à des intervalles de 1 à 4 heures tout au long de la journée. De nombreuses études indiquent que ces activités peuvent améliorer la capacité cardiorespiratoire, la santé métabolique et l'état de santé général.



S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUD) formule des recommandations fondées sur des données probantes concernant la consommation d'alcool, de nicotine et de cannabis. La consommation de ces substances est associée à toute une série de conséquences néfastes pour la santé. Si la réduction de la consommation peut contribuer à diminuer les risques pour la santé, c'est l'abstinence totale qui offre les meilleurs bienfaits pour la santé.

Habitudes hebdomadaires et mensuelles



Se lever, rester moins assis, bouger davantage et plus souvent.

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures recommandent aux adultes âgés de 18 à 64 ans d'accumuler au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine, ainsi que des exercices de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine, et de limiter le temps de sédentarité à 8 heures ou moins, dont pas plus de 3 heures devant un écran à des fins récréatives, et d'interrompre les longues périodes en position assise aussi souvent que possible. Parmi les bienfaits pour la santé, on peut citer : l'amélioration de la condition cardiovasculaire, de la force et de la santé métabolique; la réduction du risque de maladies chroniques; l'amélioration de la santé mentale et de l'humeur; ainsi que l'amélioration du fonctionnement quotidien et de l'autonomie.



Cultiver un esprit communautaire

Le bénévolat et la participation active à la vie communautaire sont systématiquement associés à de meilleurs résultats en matière de santé sociale, mentale et physique, notamment une réduction du risque de mortalité, un meilleur fonctionnement et un bien-être accru. S'impliquer dans la communauté, participer à des activités sociales et développer un sentiment d'appartenance peuvent contribuer à réduire les taux de solitude, de dépression et d'anxiété, tout en renforçant l'estime de soi et la satisfaction à l'égard de la vie.



Photo: Cpl Manuela Berger

La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

OCTOBRE 2026

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																																
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																																
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																																
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																																
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																																
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																																
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																																

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)						
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)						
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)						

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire du chef

Balayez le code pour découvrir les défis supplémentaires mensuels

Notes :

Points supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être complètement essoufflé(e), et vous pouvez commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS

Total des points :



Photo: Cpl Djalma Vuong-De Ramos

La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

NOVEMBRE 2026

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																															
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																															
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																															
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																															
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																															
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																															
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																															

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)						
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)						
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)						

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire du chef

Balayez le code pour découvrir les défis supplémentaires mensuels

Notes :

Points supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être complètement essoufflé(e), et vous pouvez commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS PRÊT pour le COMBAT

Total des points :



La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

RP28-2020-0038-031-2

DÉCEMBRE 2026

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																																
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																																
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																																
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																																
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																																
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																																
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																																

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)						
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)						
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)						

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire du chef

Balayez le code pour découvrir les défis supplémentaires mensuels

Notes :

Points supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être complètement essoufflé(e), et vous pouvez commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS PRÊT pour le COMBAT

Total des points :

MIND•BODY
BATTLE READY

Bilan des objectifs personnels et de la déclaration d'identité

Vos priorités ou vos objectifs ont-ils changé?

Au fur et à mesure que vous avancez dans ce défi, des occasions, des obstacles ou des changements inattendus peuvent survenir. Les objectifs qui semblaient autrefois importants peuvent évoluer, et les priorités peuvent changer. Faire un bilan à mi-parcours vous permet de prendre conscience de ces changements, de réfléchir à ce qui compte le plus pour vous en ce moment et d'ajuster votre approche tout en restant fidèle à vos valeurs fondamentales et à l'identité que vous souhaitez cultiver.

Votre bilan peut refléter ce que vous avez appris sur vous-même depuis le début du défi, les habitudes qui favorisent votre croissance et les domaines dans lesquels vous devriez peut-être recentrer vos efforts. Tout comme votre déclaration d'identité initiale, il peut englober tous les aspects de votre vie personnelle et professionnelle.

Ce bilan n'a rien à voir avec la perfection. Il s'agit de reconnaître les signes qui montrent qui vous êtes en train de devenir et de choisir délibérément les prochaines étapes qui continueront à favoriser votre épanouissement.

Si rien n'a changé, ce n'est pas grave non plus!

Déclaration d'identité

Défis et objectifs	Systèmes de renforcement	Habitudes de soutien

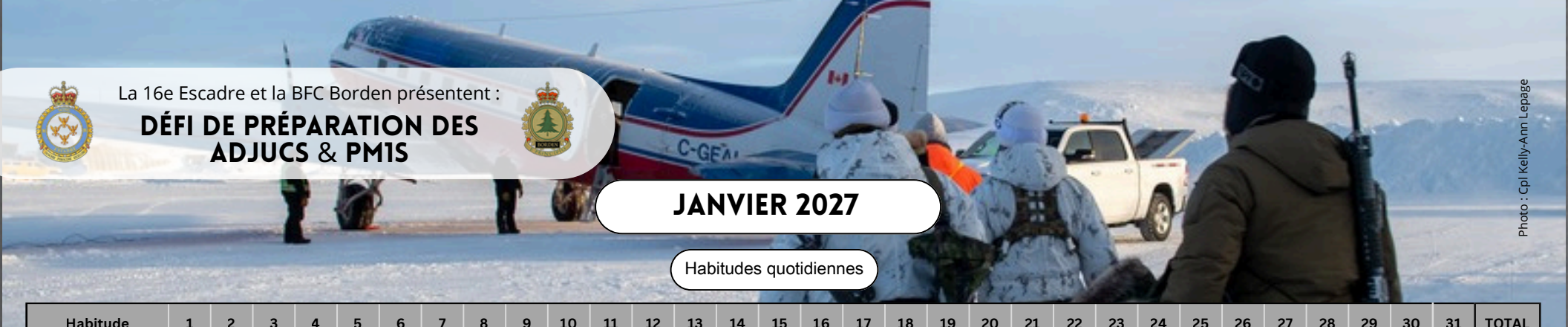


Photo : Cpl Kelly-Ann Lepage

La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

JANVIER 2027

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																																
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																																
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																																
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																																
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																																
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																																
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																																

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)						
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)						
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)						

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire du chef

Balayez le code pour découvrir les défis supplémentaires mensuels

Notes :

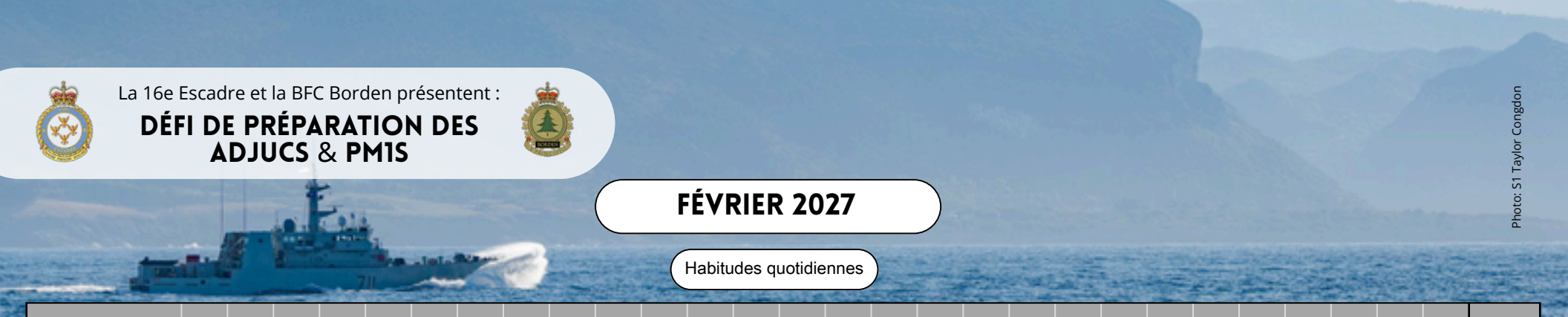
Points supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être complètement essoufflé(e), et vous pouvez commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS PRÊT pour le COMBAT

Total des points :



La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

Photo: S1 Taylor Congdon

FÉVRIER 2027

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																													
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																													
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																													
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																													
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																													
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																													
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																													

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)					
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)					
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)					

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire du chef

Balayez le code pour découvrir les défis supplémentaires mensuels

Notes :

Points supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être complètement essoufflé(e), et vous pouvez commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS PRÊT pour le COMBAT

Total des points :



La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

Photo: Cpl Eric Greico

MARS 2027

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																																
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																																
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																																
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																																
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																																
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																																
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																																

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)						
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)						
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)						

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire du chef

Balayez le code pour découvrir les défis supplémentaires mensuels

Notes :

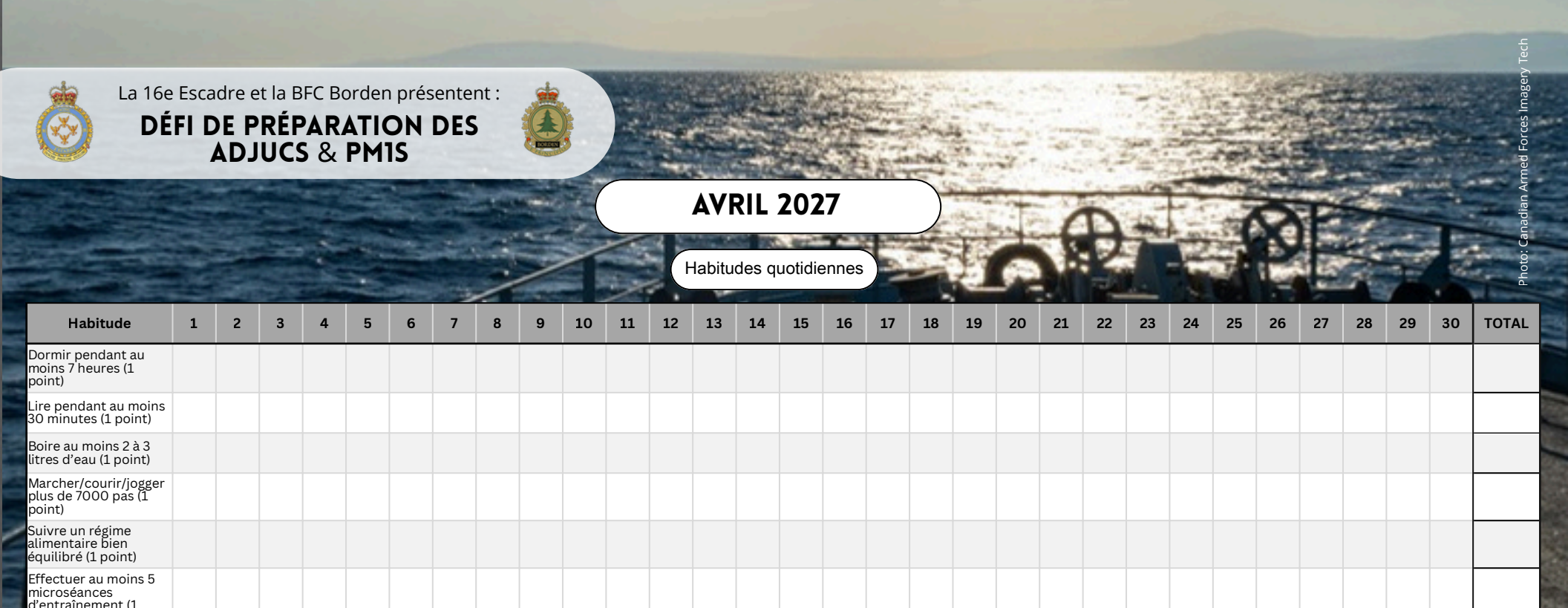
Points supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être complètement essoufflé(e), et vous pouvez commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS PRÊT pour le COMBAT

Total des points :



La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

Photo: Canadian Armed Forces Imagery Tech

AVRIL 2027

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																															
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																															
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																															
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																															
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																															
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																															
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																															

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)						
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)						
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)						

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire du chef

Balayez le code pour découvrir les défis supplémentaires mensuels

Notes :

Points supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être complètement essoufflé(e), et vous pouvez commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS PRÊT pour le COMBAT

Total des points :



La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

Photo: Pte Connor Bennett

MAI 2027

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																																
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																																
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																																
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																																
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																																
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																																
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																																

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)						
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)						
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)						

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire du chef

Balayez le code pour découvrir les défis supplémentaires mensuels

Notes :

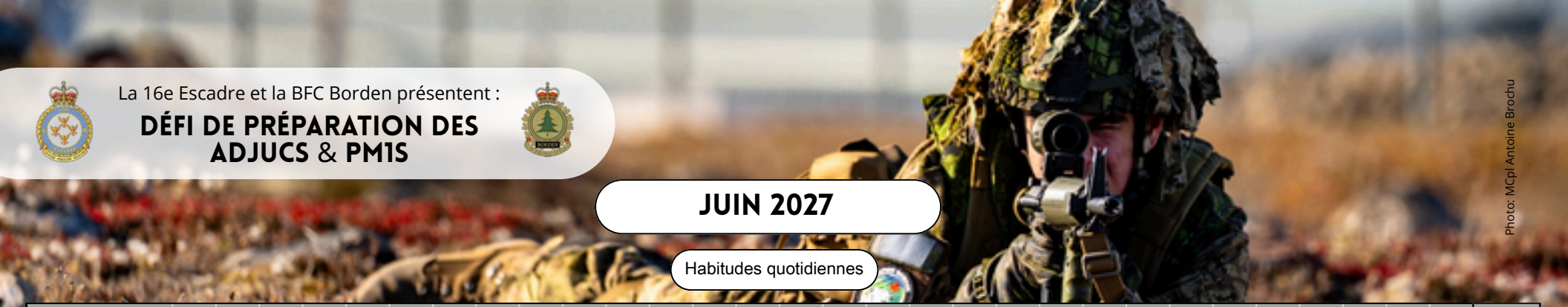
Points supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être complètement essoufflé(e), et vous pouvez commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS PRÊT pour le COMBAT

Total des points :



La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

Photo: MCpl Antoine Brochu

JUIN 2027

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																															
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																															
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																															
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																															
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																															
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																															
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																															

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)						
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)						
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)						

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire du chef

Balayez le code pour découvrir les défis supplémentaires mensuels

Notes :

Points supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être complètement essoufflé(e), et vous pouvez commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS PRÊT pour le COMBAT

Total des points :

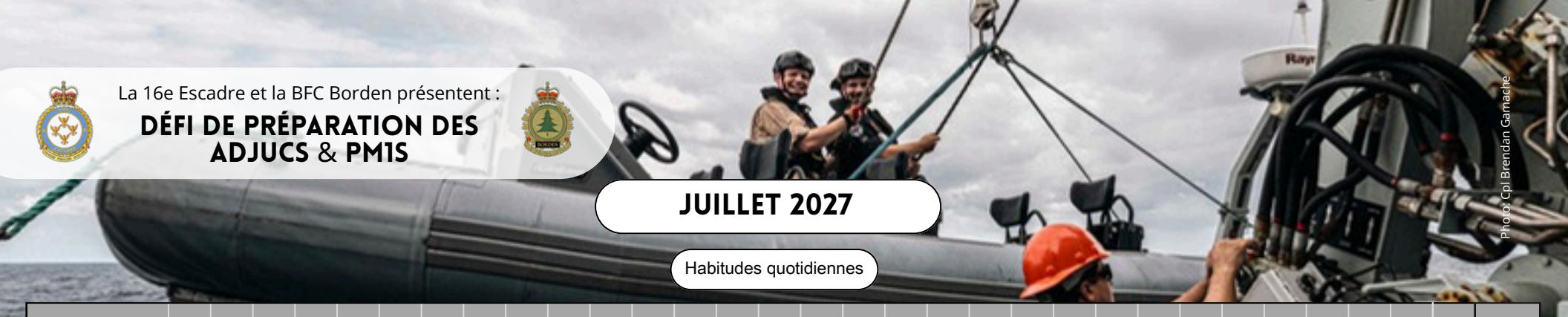


Photo: Cpl Brendan Gamache

La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

JUILLET 2027

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																																
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																																
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																																
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																																
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																																
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																																
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																																

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)						
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)						
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)						

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire du chef

Balayez le code pour découvrir les défis supplémentaires mensuels

Notes :

Points supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être complètement essoufflé(e), et vous pouvez commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS PRÊT pour le COMBAT

Total des points :



La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

Photo: Avr. Avery Philpott

AOÛT 2027

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																																
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																																
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																																
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																																
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																																
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																																
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																																

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)						
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)						
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)						

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire du chef

Balayez le code pour découvrir les défis supplémentaires mensuels

Notes :

Points supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être complètement essoufflé(e), et vous pouvez commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS PRÊT pour le COMBAT

Total des points :



Photo: Cpl Braden Trudeau

La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

SEPTEMBRE 2027

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																															
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																															
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																															
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																															
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																															
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																															
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																															

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)						
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)						
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)						

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire du chef

Balayez le code pour découvrir les défis supplémentaires mensuels

Notes :

Points supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être complètement essoufflé(e), et vous pouvez commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS PRÊT pour le COMBAT

Total des points :



La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

Photo: Cpl Djalma Vuong-De Ramos

OCTOBRE 2027

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																																
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																																
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																																
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																																
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																																
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																																
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																																

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)						
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)						
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)						

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire du chef

Balayez le code pour découvrir les défis supplémentaires mensuels

Notes :

Points supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être complètement essoufflé(e), et vous pouvez commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS PRÊT pour le COMBAT

Total des points :



Photo: MCpl Desiree Bourdon

La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

NOVEMBRE 2027

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																															
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																															
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																															
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																															
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																															
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																															
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																															

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)						
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)						
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)						

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire du chef

Balayez le code pour découvrir les défis supplémentaires mensuels

Notes :

Points supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être complètement essoufflé(e), et vous pouvez commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS PRÊT pour le COMBAT

Total des points :



Photo: Cpl Sébastien Lauzier-Labarre

La 16e Escadre et la BFC Borden présentent :

DÉFI DE PRÉPARATION DES ADJUCS & PM1S

DÉCEMBRE 2027

Habitudes quotidiennes

Habitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL
Dormir pendant au moins 7 heures (1 point)																																
Lire pendant au moins 30 minutes (1 point)																																
Boire au moins 2 à 3 litres d'eau (1 point)																																
Marcher/courir/jogger plus de 7000 pas (1 point)																																
Suivre un régime alimentaire bien équilibré (1 point)																																
Effectuer au moins 5 microséances d'entraînement (1 point)																																
S'abstenir de consommer de l'alcool, de la nicotine ou du cannabis* (1 point)																																

Habitudes hebdomadaires

Habitude	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	TOTAL
Kilomètres de jogging ou de course (1 point par km)						
150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse* par semaine (10 points)						
Au moins 3 activités d'entraînement musculaire qui font appel aux principaux groupes musculaires (10 points)						

Habitudes mensuelles

Habitude	TOTAL
Participer à au moins une activité sportive d'équipe (10 points)	
Faire du bénévolat dans le cadre d'au moins un événement communautaire ou événement de la communauté militaire (20 points)	
Lire au moins un roman/livre au complet (10 points)	

Défi supplémentaire du chef

Balayez le code pour découvrir les défis supplémentaires mensuels

Notes :

Points supplémentaires :

*sauf si prescrit par un médecin

**Vous respirez plus vite et plus fort, sans être complètement essoufflé(e), et vous pouvez commencer à transpirer après quelques minutes.

ESPRIT • CORPS PRÊT pour le COMBAT

Total des points :