



Défi « vie saine » de la 22^e Escadre 2026

Guide du participant

BPR

Lucas DeMarco – gestionnaire de la promotion de la santé des PSP

Introduction

Le défi « vie saine » de la 22^e Escadre vise à motiver toute la communauté de la 22^e Escadre à adopter un mode de vie sain tout en comptant sur le soutien des dirigeants de l'escadre et des PSP. Le défi se déroulera pendant 65 jours, soit du 07 avril au 11 juin 2026. Ce défi est une initiative locale unique visant à soutenir la nouvelle Stratégie de performance physique des Forces armées canadiennes – ÉQUILIBRE ([lien](#)).

Contexte

À la lumière du succès remporté par les précédents défis « vie saine » de la 22^e Escadre, l'expertise des PSP a de nouveau été sollicitée pour organiser un défi ouvert à l'ensemble de la communauté de la 22^e Escadre et aux familles de militaires. Ce défi vise à promouvoir des compositions corporelles et des modes de vie plus sains. L'accent sera mis sur l'intention des dirigeants de l'escadre de susciter une plus grande motivation et des possibilités accrues dans l'ensemble de la communauté de la 22^e Escadre afin de favoriser une condition physique plus saine et durable en faisant appel aux services des PSP pour obtenir un soutien supplémentaire.

Comme on peut le voir ci-dessous, le défi propose un cadre qui a connu un grand succès par le passé.

En 2025, les 31 personnes qui ont relevé le défi des 65 jours (au total) ont :

- perdu 112,2 livres;
- perdu, en moyenne, 0,84 % de graisse corporelle;
- gagné, en moyenne, 0,05 % de muscle squelettique;
- soumis 1016 « bulletins d'entraînement ».

Stratégie

La stratégie de ce défi est de continuer à accroître la participation pour l'ensemble de l'escadre et de promouvoir un changement positif dans les habitudes. En outre, comme il est entendu que les comportements sont fortement influencés par l'environnement familial, le fait de permettre aux membres des familles des FAC de participer a pour but de contribuer au succès de la création d'une culture saine et favorable à la santé physique et à la condition physique. Il s'agit d'un défi autonome. Les participants ont pour seule obligation de soumettre une inscription initiale et leurs mensurations le 07 avril et de soumettre leurs mensurations de fin de défi le 11 juin. Pendant toute la durée du défi, les PSP proposeront aux participants des services de promotion de la santé, de remise en forme, de sports, de loisirs et d'activités aquatiques afin d'optimiser leurs résultats, mais ces services seront entièrement facultatifs. Comme les coordonnées de tous les participants seront obtenues sous la forme d'une adresse électronique, la notification et la mise à jour de ces activités de soutien seront fournies aux participants. Cette stratégie est conçue pour offrir plus de flexibilité et de choix à tous les participants dont les horaires de travail, les responsabilités/obligations personnelles ou autre varient.

Ce défi sera organisé dans le cadre d'un partenariat entre les dirigeants de la 22^e Escadre et le personnel des PSP. Les dirigeants de l'escadre seront chargés de motiver leurs pairs sous la forme de récompenses (voir les catégories de prix surlignées en **rouge** dans la section « Qui gagne? » ci-dessous). L'équipe de promotion de la santé facilitera une participation efficace et sûre en fournissant des informations ou des recommandations en matière d'éducation et de sensibilisation à la nutrition afin de permettre aux participants de mener leurs efforts d'une manière saine et efficace. Les PSP seront chargés d'assurer le contrôle de la qualité et de l'exactitude de toutes les pesées/mensurations officielles du défi. Tous les efforts de soutien viseront à maximiser la participation et des possibilités accrues pour le personnel militaire, leurs familles et les employés de la 22^e Escadre.

Objectifs

Sensibiliser, éduquer et modifier les comportements pour obtenir une composition corporelle et un mode de vie plus sains afin d'optimiser la santé du personnel militaire, de leurs familles et des employés de la 22^e Escadre, ainsi que d'encourager une culture de santé et de forme physique afin de maximiser l'état de préparation opérationnelle global.

Admissibilité/obligation

Ce défi est ouvert aux membres de la Force régulière des FAC et de l'USAF, aux membres de la Force de réserve, aux membres de leur famille immédiate âgés de plus de 18 ans, aux anciens combattants des FAC, aux employés civils du MDN et aux employés de l'EGNFC de la 22^e Escadre. La participation est facultative.

Qui gagne?

Des « gagnants » seront déclarés et des prix d'une valeur totale de 400 dollars seront attribués dans quatre catégories individuelles et une catégorie d'équipe. Les gagnants seront contactés individuellement.

Catégorie individuelle n° 1

Cartes-cadeaux CANEX de 50 \$ pour les gagnantes et les gagnants

Perte totale de poids corporel individuelle en % (femmes et hommes) – Le fait de baser la perte de poids sur le pourcentage de poids corporel individuel contribuera à uniformiser les résultats en matière de perte de poids.

Catégorie individuelle n° 2

Cartes-cadeaux CANEX de 50 \$ pour les gagnantes et les gagnants

Total des gains individuels en muscle squelettique en % (femmes et hommes) – étant donné que tous les objectifs individuels en matière de poids santé ne sont pas nécessairement liés à une perte de poids strictement, mais plutôt à un gain de masse musculaire, les participants peuvent choisir de prendre part à la compétition dans la catégorie « gain de poids santé ».

Catégorie individuelle n° 3

Cartes-cadeaux CANEX de 50 \$ pour les gagnantes et les gagnants

Perte totale de graisse corporelle individuelle en % (femmes et hommes) – Les participants ayant obtenu les meilleurs résultats en matière de perte de graisse corporelle seront déclarés gagnants de cette catégorie.

Catégorie individuelle n° 4

Carte-cadeau CANEX de 25 \$ pour la première femme et le premier homme tirés au sort. Carte-cadeau CANEX de 25 \$ pour la femme et l'homme ayant reçu le plus grand nombre de bulletins de vote.

« Tirage au sort et décompte de la séance d'entraînement » – Des boîtes de tirage seront placées au centre de mieux-être et au gymnase satellite du DLP. Tous les participants qui s'inscrivent au défi peuvent déposer un bulletin de vote pour chaque séance d'entraînement qu'ils effectuent ou pour chaque classe à laquelle ils participent dans le cadre des activités complémentaires ou autres. Plus un individu s'entraîne, plus il a de chances de gagner le tirage au sort. Au-delà du tirage au sort, la femme et l'homme ayant soumis le plus grand nombre de bulletins seront également récompensés. Ce défi est conçu pour accroître la motivation des participants et récompenser les efforts de participation et les changements de mode de vie, quels que soient les résultats en matière de composition corporelle.

Confidentialité

Toutes les données individuelles collectées resteront confidentielles au sein du service de promotion de la santé. Le nom des gagnants ne sera annoncé que si les personnes concernées ont donné leur plein consentement. Dans le cas contraire, les informations générales communiquées aux participants ne porteront que sur les tendances générales.

Activités de mise en œuvre

Diffusion d'informations sur les défis – Les informations et les annonces relatives au défi seront diffusées à travers la C de C le plus tôt possible afin de donner aux participants potentiels le temps de se familiariser avec le défi et de décider s'ils veulent participer ou s'inscrire le 07 avril. Les PSP feront également de la publicité et la distribueront par tous les canaux disponibles afin de créer une grande visibilité du défi pour tous ceux qui sont admissibles.

« Exposés du service de promotion de la santé sur l'adoption d'un mode de vie sain et durable » – Le service de promotion de la santé organisera des réunions d'information au centre de mieux-être le 07 avril (jour 1 – mesure initiale) et le 07 mai (jour 30 – mesure des progrès) du défi afin d'offrir des conseils généraux sur les stratégies nutritionnelles durables et la définition d'objectifs.

Lancement du défi – « Inscription au défi « vie saine » de la 22^e Escadre et mesure initiale » – Le mardi 07 avril 2025, le défi sera lancé par une cérémonie organisée par les PSP dans le centre de mieux-être afin de recueillir toutes les inscriptions et les mesures initiales. Les participants recevront également des informations sur la gamme d'activités et de ressources de soutien proposées par PSP pour les encourager à adopter un mode de vie plus sain pendant les 65 jours du défi. Dans le but de maximiser la participation d'une grande variété de disponibilités au sein de la communauté de la 22^e Escadre, les inscriptions/mesures initiales seront effectuées pendant trois périodes distinctes d'une heure : de 8 h à 9 h, de 12 h à 13 h, et 16 h à 17 h pour accueillir les participants de façon ponctuelle. Le personnel des PSP sera sur place pour animer des séances de questions-réponses sur les défis, afin d'expliquer les règles/réglementations, etc. Il appartiendra à la C de C de décider si les militaires et le personnel civil du MDN pourront participer pendant les heures de travail.

Mesures – Les PSP seront responsables du contrôle de la qualité de toutes les mesures corporelles au début, au milieu et à la fin du défi. Pour faciliter le déroulement des mesures pour les participants et la logistique, les PSP effectueront toutes les mesures dans le centre de mieux-être aux heures définies dans le calendrier ci-dessous. Le personnel formé des PSP accordera une grande importance à la protection de la vie privée des participants lors de la prise des mesures, afin de garantir un environnement confortable et sûr pour tous. Les participants peuvent également refuser toute mesure avec laquelle ils ne se sentent pas à l'aise. Les mesures initiales seront prises lors de l'inscription à l'événement de lancement le 07 avril 2026. Des mesures de progrès (non obligatoires) seront proposées au bout de 30 jours, le 07 mai 2026. Cette mesure n'est pas obligatoire pour l'achèvement du défi, mais elle constitue une bonne occasion pour les participants de faire le point et d'obtenir un rapport sur l'état d'avancement de leurs efforts, tout en contactant le personnel du PSP pour obtenir des conseils ou des recommandations supplémentaires. Les mesures finales seront prises au bout de 65 jours, le 11 juin 2026.

Mesure initiale/inscription 07 avril (mardi) Obligatoire pour réussir le défi	Mesure de progrès 07 mai (jeudi) Facultative	Mesure finale 11 juin (jeudi) Obligatoire pour réussir le défi
--	---	---

- * Les mesures seront effectuées aux dates indiquées ci-dessus de 8 h à 9 h, de 12 h à 13 h et de 16 h à 17 h, afin de permettre aux participants de venir sur place.
- * Les participants doivent s'efforcer d'assister à l'une des séances désignées. Toutefois, si un participant ne peut pas se présenter à l'une des heures prévues pour les mesures de groupe, veuillez contacter l'équipe de promotion de la santé et d'autres dispositions pourront être prises, dans la mesure du possible.

Adjoint administratif de la promotion de la santé – poste 628-2612.
trevor.monahan@forces.gc.ca

Gestionnaire de la promotion de la santé – poste 628-2350.
lucas.demarco@forces.gc.ca

Soutien supplémentaire pour le défi – Le personnel des PSP enverra des rappels, des mises à jour, des conseils et des ressources, des encouragements et des résultats à la liste de distribution des participants au défi par courriel tout au long du défi. Le personnel des PSP peut offrir un soutien individuel supplémentaire aux participants dans la mesure du possible.

Responsabilité

Il incombe à tous les participants de respecter les dates et heures prévues pour la prise de mesures. Il est recommandé que tous portent les mêmes vêtements afin d'obtenir des résultats précis.

Résultats

Toutes les mises à jour du défi et les résultats des gagnants seront soumis à la C de C pour l'annonce des récompenses/prix aux participants. Les gagnants seront contactés individuellement. Toutes les autres informations personnelles seront gardées confidentielles par le service de promotion de la santé.