



Forces armées canadiennes Pré-entraînement militaire de base (PRÉ-EMB)

Programme d'entraînement physique



Table des matières

- 03** À propos de PSP
- 04** Les exigences physiques de l'EMB
- 05** Objectifs de ce programme d'entraînement
- 05** Questionnaire d'évaluation de la santé
- 06** Équilibre: La stratégie de performance physique des FAC
- 06** Prévention des blessures / Récupération
- 06** Entraînements virtuels par les FAC en forme
- 07** Programme d'entraînement physique de 12 semaines (semaine 1 à 4)
- 08** Programme d'entraînement physique de 12 semaines (semaine 5 à 8)
- 09** Programme d'entraînement physique de 12 semaines (semaine 9 à 12)
- 10** Échauffement: Démonstration d'exercices
- 11** Évaluation de condition physique de marche modifiée Rockport
- 12** Exercices de renforcement: Circuit 1
- 13** Exercices de renforcement: Circuit 2
- 14** Exercices de renforcement: Circuit 3
- 15** Annexe A: Questionnaire d'évaluation de la santé
- 19** Annexe B: Instructions pour le remplissage et l'ajustement du sac à dos
- 19** Questions



À propos de PSP

PSP – LE CHOIX PRÉFÉRÉ POUR LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE, LES SPORTS ET LES LOISIRS !

La division des Programmes de soutien du personnel (PSP) des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) contribue à l'état de préparation et à l'efficacité opérationnelle des Forces armées canadiennes (FAC). Par l'entremise des programmes et services qu'ils offrent, les PSP s'efforcent de bâtir une communauté militaire forte et saine pour l'ensemble des bénéficiaires qui forment « Une communauté, forte d'un million de membres ». Les PSP comptent plus de 300 professionnels spécialisés hautement qualifiés qui s'engagent à créer une culture du conditionnement physique au sein des FAC et jouent un rôle essentiel dans l'élaboration et la prestation de programmes et de services de pointe en matière de conditionnement physique, de sport et de bien-être au travail. Le conditionnement physique des PSP vise à assurer l'état de préparation opérationnelle du personnel des FAC, la capacité d'accès de nos installations de conditionnement physique étant à la disposition de l'ensemble de la communauté militaire, ainsi que l'accès à des programmes et à des activités récréatives de qualité. Les PSP investissent dans le développement du leadership de sa main-d'œuvre pour s'assurer que les employés soient bien formés, et qu'ils répondent de façon novatrice aux besoins de la communauté des FAC. Pour en connaître plus à propos du PSP, [*cliquez ici*](#).



Les exigences physiques de L'EMB

L'objectif de l'entraînement militaire de base (EMB) est de former des membres des FAC physiquement robustes, mentalement concentrés et résilients, capables de fonctionner efficacement en tant que membre d'une petite équipe dans des opérations de base dans des conditions de garnison / à domicile et en terrain austère, et qui comprennent leurs fonctions au sein de la profession des armes au Canada. Plusieurs tâches vous seront demandées afin de vous aider à comprendre votre résilience mentale et de développer votre leadership:

- I. Tour de rappel ;
- II. Tyrolienne ;
- III. Pistes à obstacle (y compris grimper dans un filet type cargo, ramper sous des rondins, sauter par-dessus des murs, traverser une échelle à bras, etc ;
- IV. Marches avec sac à dos chargé (20kg) jusqu'à 5 km à un rythme d'environ 11 min/km ;
- V. Tâches en petits groupes ;
- VI. Monter et descendre jusqu'à 1500 escaliers à tous les jours .

Dès les premiers jours de votre EMB, vous devrez faire une évaluation de la condition physique qui comprend trois composantes: Marche, vitesse et force/puissance. De plus, pendant votre EMB, vous devrez atteindre la norme requise de performance selon *[l'évaluation FORCE](#)*.



Objectifs de ce programme d'entraînement

Le programme d'entraînement physique Pré-Entraînement Militaire de Base (Pré-EMB) vise à établir un niveau minimum de condition physique nécessaire afin d'optimiser les performances et de diminuer les risques de blessure lors de votre formation. Ce programme d'entraînement est conçu pour sensibiliser en amont et permettre aux recrues de mieux comprendre l'engagement et la préparation physique requis pour votre formation.

Le programme d'entraînement comprend:

Entraînement de marche	Entraînement de course	Entraînement de renforcement
Évaluation de marche Rockport modifiée	Échauffement de 5 minutes à la marche	Échauffement spécifique de 8 minutes
6 fois par semaine avec une marche de plus longue durée	3 fois par semaine	2 fois par semaine
Une fois par deux semaines avec une charge de 25 lbs		* Progression des exercices, si ce n'est pas assez difficile
Objectifs à la fin de ce programme		
Marcher 13 000 pas par jour et marcher pendant une heure avec une charge de 25 lbs	Courir pendant 20 minutes continue	Augmenter votre stabilité et votre force

Ce programme d'entraînement n'a pas pour but de développer une forme physique d'élite, mais de préparer adéquatement vos jambes pour la marche, la course légère, les cours d'exercices militaire, et de vous familiariser avec différents exercices de renforcement. Cela vous permettra de développer un sentiment de contrôle sur la préparation de votre parcours, votre engagement dans le processus d'entraînement et votre confiance pour atteindre vos objectifs.

Malgré le fait que la marche soit une activité simple et facile, si vous n'êtes pas familiarisé avec le volume de marche requis pendant la EMB/EMBO, vous risquez de développer des blessures qui pourraient interrompre votre entraînement.

Questionnaire d'évaluation de la santé

Avant de commencer ce programme d'entraînement, il est recommandé de remplir le [QUESTIONNAIRE MENEZ UNE VIE PLUS ACTIVE \(annexe A\)](#) afin de déterminer si vous êtes prêt à devenir plus actif.

Équilibre: La stratégie de performance des Forces armées canadiennes

La performance physique est un élément essentiel de l'état de préparation opérationnelle. Des recherches démontrent que pour fonctionner de façon optimale, il faut être entraîné et en bonne condition physique, nourri de façon adéquate, bien reposé et exempt de blessures. La décision d'être actif, de manger sainement, de développer des habitudes de sommeil adéquat ou de s'entraîner de façon sécuritaire relève de chacun de vous. De petits changements peuvent faire une grande différence, par exemple se rendre au travail à vélo ou à pied, dormir une heure de plus chaque nuit, éliminer la malbouffe et s'échauffer correctement pour éviter les blessures. Des infrastructures comme de nouveaux supports à vélos et des sentiers pédestres dans les bases, ainsi que des politiques axées sur la vie saine, active et sécuritaire, vous faciliteront la tâche.

Prévention des blessures / Récupération

Les blessures musculosquelettiques sont l'une des principales raisons du retard de graduation à la EMB. La prévention des blessures implique l'effort de prévenir ou de réduire la gravité des blessures corporelles causées par des circonstances extérieures avant qu'elles ne surviennent. La prévention des blessures est au premier plan de ce programme d'entraînement Pré-EMB. L'augmentation graduelle et progressive du stress physique imposé au corps en participant à un entraînement physique régulier avant la EMB est l'une des meilleures façons de se préparer aux rigueurs de la EMB. Des journées de récupération sont intégrées au programme d'entraînement Pré-EMB pour favoriser la récupération et permettre au corps de maximiser l'effet d'entraînement. Voici quelques trucs et astuces sur la prévention des blessures et la récupération physique :

- Toujours s'échauffer au début d'une séance d'entraînement ;
- Respecter son corps. Si vous ressentez de la douleur, prendre une journée de repos et consulter un professionnel de la santé si la douleur persiste ;
- Porter des équipements de protection lorsque cela est nécessaire (soulier de course, vêtements d'entraînement, casque, protège-dents, coussinets de protection et autres).

Pour plus d'informations, consultez-la [Stratégie de performance physique des Forces armées canadiennes : Équilibre.](#)

Entraînements virtuels par les FAC en forme

Les Forces armées canadiennes en forme, alias les *FAC en forme*, est l'endroit de choix pour les programmes de conditionnement physique virtuels ! C'est la ressource #1 de la communauté militaire et de la défense canadienne pour des programmes d'entraînement tactique en ligne engageants, efficaces et sécuritaires. Les programmes s'adressent à tous les niveaux de condition physique et fournit des techniques d'entraînement fondées sur des données probantes.

Joignez-vous à la communauté des *FAC en forme* si vous cherchez des moyens de compléter ou d'améliorer votre programme d'entraînement. Des entraînements en direct et préenregistrés sont disponibles à portée de main !

[Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur les FAC en forme.

Programme d'entraînement de 12 semaines

Semaine 1 à 4

	EXERCICES	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	
SEMAINE 1	Marche	Évaluation Rockport	20 min	20 min	25 min charge (25lbs)	REPOS	35 min	REPOS	
	Course								
	Exercices de renforcement		CIRCUIT 1		CIRCUIT 1				
SEMAINE 2	Marche	10 min	20 min	10 min	20 min	10 min	40 min	REPOS	
	Course	4x (1'C / 1'M)		5x (1'C / 1'M)		6x (1'C / 1'M)			
	Exercices de renforcement		CIRCUIT 1		CIRCUIT 1				
SEMAINE 3	Marche	15 min	25 min	15 min	25 min charge (25lbs)		45 min	REPOS	
	Course	6x (1'C / 1'M)		7x (1'C / 1'M)		8x (1'C / 1'M)			
	Exercices de renforcement		CIRCUIT 1		CIRCUIT 1				
SEMAINE 4	Marche	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	REPOS	
	Course	7x (1'C / 1'M)		8x (1'C / 1'M)		10x (1'C / 1'M)			
	Exercices de renforcement		CIRCUIT 1		CIRCUIT 1				

NOTES:

- M = Marche
- C = Course
- ' = minutes
- Charge = Porter un sac à dos avec 25 lbs
- Commencer vos entraînements de course avec 5 minutes de marche pour s'échauffer
- Si des symptômes d'inconfort se développent: Arrêter votre entraînement immédiatement. Lorsque récupérer, refaire l'entraînement précédent. Si les symptômes persistent, contacter pre-emb.bmt@cfmws.com pour du soutien.

Programme d'entraînement de 12 semaines

Semaine 5 à 8

	EXERCICES	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 5	Marche	15 min	25 min	15 min	30 min charge (25lbs)		50 min	REPOS
	Course	4x (2'C / 1'M)		5x (2'C / 1'M)		6x (2'C / 1'M)		
	Exercices de renforcement		CIRCUIT 2		CIRCUIT 2			
SEMAINE 6	Marche	20 min	30 min	20 min	30 min	20 min	55 min	REPOS
	Course	6x (2'C / 1'M)		7x (2'C / 1'M)		3x (3'C / 1'M)		
	Exercices de renforcement		CIRCUIT 2		CIRCUIT 2			
SEMAINE 7	Marche	20 min	35 min	20 min	35 min charge (25lbs)		60 min	REPOS
	Course	4x (3'C / 1'M)		5x (3'C / 1'M)		3x (4'C / 1'M)		
	Exercices de renforcement		CIRCUIT 2		CIRCUIT 2			
SEMAINE 8	Marche	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	REPOS
	Course	4x (2'C / 1'M)		5x (2'C / 1'M)		6x (2'C / 1'M)		
	Exercices de renforcement		CIRCUIT 2		CIRCUIT 2			

NOTES:

- M = Marche
- C = Course
- ' = minutes
- Charge = Porter un sac à dos avec 25 lbs
- Commencer vos entraînements de course avec 5 minutes de marche pour s'échauffer
- Si des symptômes d'inconfort se développent: Arrêter votre entraînement immédiatement. Lorsque récupérer, refaire l'entraînement précédent. Si les symptômes persistent, contacter pre-emb.bmt@cfmws.com pour du soutien.

Programme d'entraînement de 12 semaines

Semaine 9 à 12

	EXERCICES	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 9	Marche	25 min	35 min	25 min	40 min charge (25lbs)		65 min	REPOS
	Course	4x (4'C / 1'M)		2x (5'C / 1'M)		3x (5'C / 1'M)		
	Exercices de renforcement		CIRCUIT 3		CIRCUIT 3			
SEMAINE 10	Marche	30 min	40 min	30 min	40 min	40 min	70 min	REPOS
	Course	4x (5'C / 1'M)		1x (10'C / 1'M)		1x (15'C / 1'M)		
	Exercices de renforcement		CIRCUIT 3		CIRCUIT 3			
SEMAINE 11	Marche	35 min	45 min	35 min	45 min charge (25lbs)		75 min	REPOS
	Course	2x (10' / 1'M)		1x (15'C / 1'M)		1x (20'C / 1'M)		
	Exercices de renforcement		CIRCUIT 3		CIRCUIT 3			
SEMAINE 12	Marche	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	REPOS
	Course	5x (2'C / 1'M)		5x (2'C / 1'M)		5x (2'C / 1'M)		
	Exercices de renforcement		CIRCUIT 3		CIRCUIT 3			

NOTES:

- M = Marche
- C = Course
- ' = minutes
- Charge = Porter un sac à dos avec 25 lbs
- Commencer vos entraînements de course avec 5 minutes de marche pour s'échauffer
- Si des symptômes d'inconfort se développent: Arrêter votre entraînement immédiatement. Lorsque récupérer, refaire l'entraînement précédent. Si les symptômes persistent, contacter pre-emb.bmt@cfmws.com pour du soutien.

Échauffement

Démonstration d'exercices

L'échauffement permet une augmentation progressive de la température corporelle et une mobilisation des articulations afin de réduire le risque de blessure. Pour un échauffement optimal, suivez la séquence d'exercices ci-dessous. Cliquez directement sur l'image pour visionner la vidéo de démonstration de l'exercice.

1

Marche



2

Saut A



3

Mobilité de la hanche



4

Mobilité dorsale



5

Mobilité thoracique



6

Ange au sol



7

Élévation du bassin au sol





Évaluation de condition physique de marche modifiée Rockport

L'objectif du test de condition physique de marche modifiée de Rockport est de marcher pendant 15 minutes sur une distance de 1,6 km. Il est important de noter que la course n'est pas autorisée pendant ce test. Il est suggéré d'utiliser une application mobile de type GPS (par exemple Runkeeper, Strava) pour mesurer votre distance et votre temps d'exécution. Ce test sera également administré au cours de votre première semaine de votre EMB/EMBO.

Le tableau ci-bas détermine la classification du niveau dans le programme d'entraînement en fonction de votre résultat au test de marche Rockport.

Niveau	Résultat
Débutant	Moins de 1,6 km
Régulier	Plus de 1,6 km

















Exercices de renforcement: Circuit 1

Démonstration d'exercices

- Effectuez *l'échauffement* avant la séance de renforcement.
- Effectuez chaque exercice en circuit pendant **20 secondes en action / 40 secondes en arrêt (répétez le circuit 3 fois)**
- Effectuez l'exercice de progression si vous maîtrisez l'exercice régulier
- Cliquez directement sur l'image pour visionner la vidéo de démonstration de l'exercice

RÉGULIER

PROGRESSION

1	<p>Squat avec chaise Équipement: escalier/chaise</p> 	➔	 <p>Squat</p>
2	<p>Élévation du bassin au sol</p> 	➔	<p>Élévation du bassin au sol à une jambe</p> 
3	<p>Flexion plantaire</p> 	➔	<p>Flexion plantaire (une jambe)</p> 
4	<p>Touché de l'épaule (position pompe)</p> 	➔	<p>Touché des orteils (position pompe)</p> 
5	<p>Ange au sol</p> 	➔	<p>Ange au sol Équipement: balle</p> 
6	<p>Glissement latéral en étoile Équipement: serviette</p> 	➔	<p>Sauts en étoile</p> 
7	<p>Squat divisé avec pause (G/D)</p> 	➔	<p>Squat divisé (G/D)</p> 
8	<p>Planche à debout en contrôle</p> 	➔	<p>Planche debout à dynamique</p> 



















Exercices de renforcement: Circuit 2

Démonstration d'exercices

- Effectuez *l'échauffement* avant la séance de renforcement.
- Effectuez chaque exercice en circuit pendant **30 secondes en action / 30 secondes en arrêt (répétez le circuit 3 fois)**
- Effectuez l'exercice de progression si vous maîtrisez l'exercice régulier
- Cliquez directement sur l'image pour visionner la vidéo de démonstration de l'exercice

RÉGULIER

PROGRESSION

1	Squat		➔		Squat dynamique Équipement: sac à dos (10-45 lbs)
2	Élévation du bassin au sol à une jambe		➔		Élévation du bassin au sol à une jambe Équipement: sac à dos (10-45 lbs)
3	Flexion plantaire (une jambe)		➔		Flexion plantaire sautée
4	Touché des orteils (position pompe)		➔		Pompe
5	Ange au sol Équipement: balle		➔		Tirade supportée (un bras; G/D) Équipement: sac à dos (10-45 lbs)
6	Sauts en étoile		➔		Sauts en étoile
7	Squat divisé (G/D)		➔		Fentes arrières (G/D) Équipement: sac à dos (10-30 lbs)
8	Planche debout à dynamique		➔		Lever du sol (avec élévation des mains)
9	Développés des épaules Équipement: sac à dos (10-30 lbs)		➔		Développés des épaules Équipement: sac à dos (10-30 lbs)

Exercices de renforcement: Circuit 3

Démonstration d'exercices

- Effectuez *l'échauffement* avant la séance de renforcement.
- Effectuez chaque exercice en circuit pendant **45 secondes en action / 15 secondes en arrêt (répétez le circuit 3 fois)**
- Effectuez l'exercice de progression si vous maîtrisez l'exercice régulier
- Cliquez directement sur l'image pour visionner la vidéo de démonstration de l'exercice

RÉGULIER

PROGRESSION

1

Squat dynamique

Équipement:
sac à dos
(10-45 lbs)



Squat
Équipement:
sac à dos
(10-45 lbs)

2

Élévation du bassin au sol à une jambe



Élévation du bassin au sol (une jambe)
Équipement:
sac à dos
(10-45 lbs)

3

Flexion plantaire sautée



Flexion plantaire sautée (une jambe)

4

Pompes inclinées



Pompes

5

Tirade supportée (un bras; G/D)

Équipement:
sac à dos
(10-45 lbs)



Tirade en suspension (un bras; G/D)
Équipement:
sac à dos
(10-45 lbs)

6

Sauts en étoile



Sauts en étoile

7

Fentes arrières (G/D)

Équipement:
sac à dos
(10-30 lbs)



Fentes marchées
Équipement:
sac à dos
(10-30 lbs)

8

Lever du sol (avec élévation des mains)



Lever du sol (avec élévation des mains)

9

Sol à développés des épaules

Équipement:
sac à dos
(10-30 lbs)



Sol à développés des épaules
Équipement:
sac à dos
(10-30 lbs)



Questionnaire Menez une vie plus active

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE –
LA SANTÉ PAR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (SPAP-SCPE®)

L'activité physique améliore la santé physique et mentale. Même en petite quantité, l'activité physique fait du bien, et plus on en fait, mieux c'est.

Pour presque tout le monde, les bienfaits de l'activité physique surpassent largement les risques. Toutefois, pour certaines personnes, il est recommandé d'obtenir les conseils d'un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ – détient un diplôme d'études postsecondaires en science de l'exercice et une certification avancée dans ce domaine – consultez scpe.ca/certifications) ou d'un professionnel de la santé. Ce questionnaire s'adresse aux personnes de tous âges et a pour objectif de les aider à cheminer vers un mode de vie plus actif.

- Je réponds à ce questionnaire pour moi-même.
- Je réponds à ce questionnaire pour mon enfant/une personne à charge en tant que parent/tuteur.

PRÉPAREZ-VOUS À MENER UNE VIE PLUS ACTIVE

Les questions suivantes permettront de confirmer que vous pouvez pratiquer une activité physique en toute sécurité. Veuillez répondre **OUI** ou **NON** à chacune des questions avant de mener une vie plus active. Si vous ne savez pas exactement quoi répondre, choisissez **OUI**.

- 1 Avez-vous vécu **N'IMPORTE LAQUELLE** des situations suivantes (A à F) au cours des six derniers mois?
 - A Diagnostic ou traitement relativement à une maladie du cœur ou à un AVC, ou douleur/malaise/pression au niveau de la poitrine en pratiquant vos activités de la vie quotidienne ou une activité physique?
 - B Diagnostic ou traitement relativement à une hypertension artérielle ou à une tension artérielle au repos de 160/90 mm de Hg ou plus?
 - C Vertiges ou étourdissements durant l'activité physique?
 - D Essoufflement au repos?
 - E Perte de conscience/évanouissement pour quelque raison que ce soit?
 - F Commotion?
- 2 Présentez-vous actuellement de la douleur ou une enflure à n'importe quelle partie de votre corps (p. ex. blessure, poussée aiguë d'arthrite ou douleur au dos) qui nuit à votre capacité de mener une vie active?
- 3 Un professionnel de la santé vous a-t-il recommandé d'éviter ou de modifier certains types d'activité physique?
- 4 Avez-vous tout autre problème médical ou physique (p. ex. diabète, cancer, ostéoporose, asthme, lésion médullaire) qui pourrait nuire à votre capacité de mener une vie active?

..... ➤ **NON** à toutes les questions :
allez à la page 2 – ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACTUEL

OUI à au moins une question :
allez au document de référence – CONSEILS SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À AU MOINS UNE QUESTION

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACTUEL

Répondez aux questions suivantes pour évaluer votre niveau d'activité physique actuel.

- 1 Au cours d'une semaine typique, combien de jours pratiquez-vous une activité physique aérobie d'intensité moyenne à élevée (p. ex. marche rapide, cyclisme ou jogging)? JOURS/SEMAINE
 - 2 Les journées où vous faites de l'activité physique aérobie d'intensité au moins moyenne (par exemple marche rapide), pendant combien de minutes pratiquez-vous cette activité? MINUTES/JOUR
- Si vous êtes un adulte, multipliez le nombre moyen de jours par semaine par le nombre moyen de minutes par jour. MINUTES/SEMAINE

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures recommandent la pratique d'au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité moyenne à élevée chez les adultes. Pour les enfants et les jeunes, on recommande au moins 60 minutes par jour. Il est également recommandé de pratiquer des activités pour renforcer les muscles et les os au moins deux fois par semaine pour les adultes, et trois fois par semaine pour les enfants et les jeunes (voir scpe.ca/directives).



CONSEILS GÉNÉRAUX POUR MENER UNE VIE PLUS ACTIVE

Augmentez graduellement votre niveau d'activité physique afin que votre expérience demeure positive. Intégrez des activités physiques qui vous plaisent à votre journée (p. ex. marcher avec un ami ou une amie, se rendre au travail ou à l'école à vélo) et réduisez vos comportements sédentaires (p. ex. périodes prolongées passées en position assise).

Si vous voulez pratiquer une **activité physique d'intensité élevée** (p. ex. une activité physique à une intensité à laquelle il est difficile de maintenir une conversation) et que vous n'atteignez pas les recommandations minimales en matière d'activité physique mentionnées ci-dessus, consultez un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) avant de vous y mettre. Cela permettra de confirmer que votre activité physique est sécuritaire et convient à votre situation.

L'activité physique est aussi une partie importante d'une grossesse en santé.



Attendez avant de mener une vie plus active si vous ne vous sentez pas bien en raison d'une maladie temporaire.

DÉCLARATION

Au meilleur de mes connaissances, tous les renseignements que j'ai fournis dans ce questionnaire sont exacts.
Si des changements surviennent à mon état de santé, je remplirai le questionnaire à nouveau.

J'ai répondu **NON** à toutes les questions de la page 1

J'ai répondu **OUI** à au moins une question de la page 1

Signez et datez la déclaration ci-dessous

Cochez la case ci-dessous qui s'applique à vous :

- J'ai consulté un professionnel de la santé ou un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) qui m'a recommandé de mener une vie plus active.
- Je suis à l'aise à l'idée de mener une vie plus active sans consulter un professionnel de la santé ou un PEQ.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nom (en caractères d'imprimerie) + nom du parent/tuteur, le cas échéant	Signature (ou signature du parent/tuteur, le cas échéant)	Date de naissance
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Date	Courriel (optionnel)	Téléphone (optionnel)

Avec de la planification et du soutien, vous pouvez profiter des bienfaits d'une vie plus active. Un PEQ peut vous aider.

- Cochez cette case si vous souhaitez consulter un PEQ afin de mener une vie plus active.
(Vos réponses à ce questionnaire aideront le PEQ à apprendre à vous connaître et à comprendre vos besoins.)

Annexe A - continue



Questionnaire Menez une vie plus active – Document de référence CONSEILS SI VOUS AVEZ RÉPONDU **OUI** À AU MOINS UNE QUESTION

Utilisez ce document de référence si vous avez répondu **OUI** à au moins une question et que vous n'avez pas consulté de professionnel de la santé ou de professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) au sujet de votre désir de mener une vie plus active.

1 Avez-vous vécu N'IMPORTE LAQUELLE des situations suivantes (A à F) au cours des six derniers mois?	
A Diagnostic ou traitement relativement à une maladie du cœur ou à un AVC, ou douleur/malaise/pression au niveau de la poitrine en pratiquant vos activités de la vie quotidienne ou une activité physique <input type="checkbox"/> OUI	L'activité physique sera probablement bénéfique. Si vous avez reçu des traitements pour une maladie du cœur, mais n'avez pas suivi de programme de réadaptation cardiaque au cours des six derniers mois, consultez un médecin – un programme de réadaptation cardiaque supervisé est fortement recommandé. Si vous reprenez l'activité physique après plus de six mois d'inactivité, commencez doucement avec une activité physique d'intensité légère à moyenne. Si vous ressentez une douleur/un malaise/une pression au niveau de la poitrine et que cette sensation est nouvelle pour vous, consultez un médecin. Décrivez vos symptômes et les activités qui les déclenchent.
B Diagnostic ou traitement relativement à une hypertension artérielle ou à une tension artérielle au repos de 160/90 mm de Hg ou plus <input type="checkbox"/> OUI	L'activité physique sera probablement bénéfique si vous avez reçu un diagnostic d'hypertension artérielle et un traitement pour cette condition. Si vous ne connaissez pas exactement votre tension artérielle au repos, consultez un professionnel de la santé ou un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) pour la faire mesurer. Si vous prenez des médicaments pour votre tension artérielle et que celle-ci est bien maîtrisée, l'activité physique régulière est recommandée et pourrait vous aider à diminuer votre tension artérielle. Votre médecin devrait être au courant de votre niveau d'activité physique afin d'ajuster vos médicaments. Si votre tension artérielle est de 160/90 ou plus, vous devriez obtenir une autorisation médicale et consulter un PEQ pour obtenir des conseils sur la pratique sécuritaire et adéquate d'une activité physique.
C Vertiges ou étourdissements durant l'activité physique <input type="checkbox"/> OUI	Vous pouvez ressentir ces sensations pour différentes raisons et plusieurs d'entre elles ne sont pas préoccupantes. Avant de mener une vie plus active, consultez un professionnel de la santé pour en trouver la cause et réduire les risques. D'ici là, évitez d'augmenter l'intensité de votre activité physique.
D Essoufflement au repos <input type="checkbox"/> OUI	Si vous faites de l'asthme et que celui-ci est soulagé par la prise de médicaments, vous pouvez pratiquer une activité physique d'intensité légère à moyenne en toute sécurité. Si votre essoufflement n'est pas soulagé par la médication, consultez votre médecin.
E Perte de conscience/évanouissement pour quelque raison que ce soit <input type="checkbox"/> OUI	Avant de mener une vie plus active, consultez un médecin pour en trouver la cause et réduire les risques. Lorsque vous aurez obtenu votre autorisation médicale, consultez un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) pour obtenir des conseils sur les types d'activité physique qui vous conviennent.
F Commotion <input type="checkbox"/> OUI	Une commotion est une blessure au cerveau qui guérit avec le temps. Si vous augmentez votre niveau d'activité physique alors que vous ressentez toujours des symptômes de votre commotion, vous pourriez aggraver ces derniers, prolonger votre rétablissement et augmenter votre risque de subir une autre commotion. Un professionnel de la santé vous indiquera lorsque vous serez prêt à mener une vie plus active; et un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) pourra vous aider dans ce processus.

Après avoir lu le **CONSEIL** correspondant à la question à laquelle vous avez répondu **OUI**, allez à la page 2 du Questionnaire Menez une vie plus active – ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACTUEL

Annexe A - continue



Questionnaire Menez une vie plus active – Document de référence
CONSEILS SI VOUS AVEZ RÉPONDU **OUI** À AU MOINS UNE QUESTION

Utilisez ce document de référence si vous avez répondu **OUI** à au moins une question et que vous n'avez pas consulté de professionnel de la santé ou de professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) au sujet de votre désir de mener une vie plus active.

2 Présentez-vous actuellement de la douleur ou une enflure à n'importe quelle partie de votre corps (p. ex. blessure, poussée aiguë d'arthrite ou douleur au dos) qui nuit à votre capacité de mener une vie active? **OUI**

Si l'enflure ou la douleur est nouvelle, consultez un professionnel de la santé. Autrement, gardez vos articulations en santé et réduisez la douleur en bougeant vos articulations lentement et doucement dans toute l'amplitude de mouvement qui ne cause pas de douleur. Si vous avez une douleur à la hanche, au genou ou à la cheville, optez pour des activités à faible impact comme la natation ou le cyclisme. À mesure que la douleur diminue, reprenez graduellement vos activités physiques normales en commençant à un niveau plus bas qu'avant l'apparition de la douleur. Faites un suivi avec un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) pour vous aider à mener une vie plus active et à prévenir ou à réduire la douleur.

3 Un professionnel de la santé vous a-t-il recommandé d'éviter ou de modifier certains types d'activité physique? **OUI**

Écoutez les conseils de votre professionnel de la santé. Un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) vous posera des questions au sujet de toutes considérations et vous conseillera des activités physiques sécuritaires pour vous qui tiennent compte de votre mode de vie et des conseils de votre professionnel de la santé.

4 Avez-vous tout autre problème médical ou physique (p. ex. diabète, cancer, ostéoporose, asthme, lésion médullaire) qui pourrait nuire à votre capacité de mener une vie active? **OUI**

Certaines personnes aux prises avec un problème médical ou physique peuvent craindre que la pratique d'une activité physique ne soit pas sécuritaire. En réalité, la pratique régulière d'une activité physique peut aider à la prise en charge et à l'amélioration de plusieurs problèmes de santé et réduire les risques de complications. Un professionnel de l'exercice qualifié (PEQ) peut vous conseiller des activités physiques sécuritaires pour vous qui tiennent compte de vos antécédents médicaux et de votre style de vie.

Après avoir lu le **CONSEIL** correspondant à la question à laquelle vous avez répondu **OUI**, allez à la page 2 du Questionnaire Menez une vie plus active– ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ACTUEL

VOUS SOUHAITEZ OBTENIR DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES POUR MENER UNE VIE PLUS ACTIVE?

▶ scpe.ca/certifications

Les membres certifiés SCPE peuvent vous aider à atteindre vos objectifs en matière d'activité physique.

▶ scpe.ca/directives

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour tous les âges.

Annexe B

Instructions pour le remplissage et l'ajustement du sac à dos

Lorsque vous remplissez votre sac à dos, vous devez organiser les charges les plus lourdes au milieu du dos. Si vous avez une sangle de hanche, vous devez localiser votre crête iliaque (le haut du point le plus proéminent de l'os iliaque) et positionner la sangle sur cette zone. Lorsque la ceinture des hanches est correctement centrée sur la crête iliaque et serrée, cela réduira la tension sur vos épaules. Les bretelles doivent épouser les contours des épaules et être en contact sur toute la longueur du rembourrage des bretelles. La boucle de réglage à l'extrémité inférieure de la bandoulière doit être positionnée à peu près au même niveau que le centre de l'aisselle.



Questions

Si vous avez des questions concernant le programme d'entraînement physique ou si vous n'êtes pas prêt à entreprendre une vie plus active, veuillez contacter

pre-emb.bmt@cfmws.com

