



EQUILIBRE

QU'EST-CE QU'UNE STRATÉGIE SUR LA PERFORMANCE PHYSIQUE?

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.

COMMENT CELA SE FERA-T-IL?

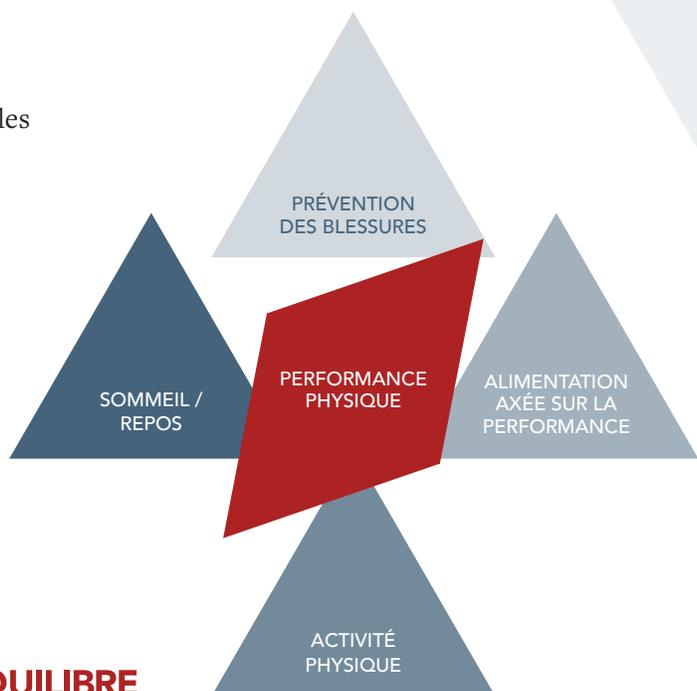
La décision d'être actif, de manger sainement, de développer des habitudes de sommeil adéquates ou de s'entraîner de façon sécuritaire relève de chacun de vous.

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.

À l'échelle nationale, un comité directeur composé de représentants de tous les commandements surveillera l'exécution du plan et entreprendra des activités nationales afin de vous aider à atteindre les objectifs.

QUEL EST NOTRE OBJECTIF?

La Stratégie ÉQUILIBRE vise à favoriser notre culture axée sur la condition physique et à améliorer l'efficacité opérationnelle au moyen des quatre comportements liés à la performance (P4).



[CONNEXIONFAC.CA/EQUILIBRE](https://connexionfac.ca/equilibre)

QU'EST-CE QUE J'EN RETIRE?

Au cours des prochaines années, vous constaterez que votre environnement est plus propice à la vie saine et active. Il pourrait y avoir de nouveaux aliments, des installations améliorées de conditionnement physique ou des politiques favorisant votre bien-être global. Par exemple, le nouveau Programme de récompense FORCE motive les militaires à se fixer de nouveaux objectifs de condition physique.

COMMENT PUIS-JE CONTRIBUER?

- Joignez le geste à la parole! Rappelez-vous que la façon dont nous mangeons, dormons, faisons de l'exercice et prévenons les blessures peuvent avoir d'importantes répercussions sur tous les aspects de notre vie – non seulement sur la performance opérationnelle. Nous avons tous la responsabilité de prendre notre propre santé et condition physique en main.
- Entrez en contact avec les équipes de promotion de la santé ou du conditionnement physique des PSP de votre localité. Dites-leur quels changements vous souhaiteriez que votre localité apporte pour qu'il soit facile de faire des choix sains.
- Aidez à favoriser une culture axée sur la condition physique et le bien-être dans votre entourage, chez vos collègues, vos subordonnés et les membres de votre famille. Prenez les devants et faites-vous le champion du changement!

QU'EST-CE QUI NOUS FAIT CROIRE QUE ÇA VA FONCTIONNER?

S'appuyant sur les efforts déployés et les pratiques exemplaires des sciences du comportement, cette stratégie comprend bien des éléments qui assureront notre réussite, notamment :

- la participation de tous les niveaux à toutes les étapes du développement et de la mise en œuvre.
- des initiatives menées par des comités directeurs dans les bases et les escadres qui suivront les pratiques exemplaires.
- une combinaison de responsabilité individuelle et de responsabilisation des FAC envers les comportements liés à la performance.
- un plan tenant compte de votre environnement et de l'influence de votre entourage en vue d'appuyer vos efforts d'être plus actifs.
- des activités locales et nationales s'accompagnant d'un plan d'évaluation détaillé.

OÙ PUIS-JE M'INFORMER D'AVANTAGE?

Rendez-vous au site Web ConnexionFAC ou au bureau des PSP de votre localité.

