

## **SANTÉ ET CONDITION PHYSIQUE DANS L'ARMÉE CANADIENNE – PRÉVENTION DES BLESSURES**

### **APPLICATION**

Personnel sous le commandement du commandant de l'Armée canadienne.

### **RÉFÉRENCES**

- A. Programme de sécurité générale – Normes de sécurité générale, volume 2, chapitre 39
- B. La Triade de la performance dans l'Armée canadienne (3PAC)  
(<http://strongproudready.ca/missionready/fr/la-triade-de-la-performance-dans-larmee-canadienne-3pac/>)

### **GÉNÉRALITÉS**

1. La prévention des blessures en guise de complément de la santé et de la condition physique dans l'AC est un aspect important de l'atteinte et du maintien de l'état de préparation opérationnelle voulu dans l'AC. Année après année, les blessures causées ou aggravées par le conditionnement physique et les activités connexes ont une incidence considérable sur la capacité de l'AC de préparer des soldats en vue d'opérations. Le nombre de blessures au genou, à la hanche et au bas du dos, pour ne nommer que celles-là, qui empêche des membres de l'équipe de l'AC d'être envoyés en déploiement dans le cadre d'exercices et d'opérations n'a rien de négligeable. Tous les membres de l'équipe de l'AC doivent connaître et appliquer les mesures préventives.
2. La présente annexe a pour but de souligner les responsabilités et les attentes en matière de prévention des blessures du point de vue de l'entraînement et du maintien de la condition physique dans l'AC.

### **CONTEXTE**

3. Il existe trois aspects généraux de la prévention des blessures qui s'appliquent à tous les membres de l'équipe de l'AC. Ces aspects ont été précisés dans les annexes A, B et C de la présente OAC.
  - a. Condition physique. Les membres de l'équipe de l'AC doivent s'entraîner et maintenir une condition physique appropriée qui leur permet d'atteindre les objectifs de la norme individuelle d'aptitude au combat (NIAC) du programme FORCE Combat. Même s'il ne s'agit pas d'une exigence annuelle pour tous les membres de l'AC, ses principes fondamentaux s'appliquent à tous. Les principes du programme FORCE Combat ont été établis en connaissance de cause pour veiller à ce que les membres de l'AC possèdent la force

physique, la capacité cardiovasculaire et la stabilité du tronc voulues, qui contribueront à réduire les risques de blessure pendant l'entraînement et les déploiements opérationnels.

- b. Nutrition. Une nutrition adéquate fait en sorte que les membres de l'équipe de l'AC donnent à leur corps l'énergie dont il a besoin dans le contexte de la vie dans l'Armée. De saines habitudes alimentaires confèrent au corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin pour répondre aux exigences opérationnelles et pour guérir des blessures mineures et éviter des blessures graves susceptibles d'être causées ou aggravées par une nutrition inadéquate et de mauvaises habitudes alimentaires.
- c. Sommeil. Un membre de l'équipe de l'AC bien reposé est alerte, prend de bonnes décisions, est hautement résilient, a accordé à son corps le temps dont il a besoin pour guérir des blessures mineures et risque peu de commettre des erreurs de jugement. Il y aura toujours des moments où le manque de sommeil sera un aspect utile de l'instruction, mais, dans la mesure du possible, cela doit être planifié adéquatement, car on ne peut pas s'attendre à ce qu'un membre de l'AC apprenne de nouvelles tâches et idées, acquière de nouvelles connaissances ou exécute de façon sécuritaire des activités complexes s'il est exténué.

## **RESPONSABILITÉS DE LA CHAÎNE DE COMMANDEMENT**

- 4. Les commandants de tous les niveaux de l'AC doivent :
  - a. se familiariser avec les références A et B.
  - b. planifier et organiser les activités de conditionnement physique de sorte qu'elles soient progressives et réalistes et qu'elles permettent d'atteindre leur but, c'est-à-dire l'atteinte et le maintien d'une condition physique de niveau opérationnel.
  - c. éduquer leurs subalternes au sujet de l'importance de la prévention des blessures et du rôle de la santé et de la condition physique pour la prévention des blessures et en discuter avec eux.
  - d. comprendre les symptômes et les causes des blessures liées à l'environnement, comme l'hypothermie, les engelures, l'épuisement dû à la chaleur, et les coups de chaleur.
  - e. mettre en place des mesures d'atténuation tenant compte des conditions ambiantes, comme la chaleur ou le froid extrêmes, et veiller à ce qu'on fasse preuve de bon sens lors de l'évaluation des

avantages et des risques liés aux efforts physiques durant l'instruction. Il est aussi important que les membres de l'AC apprennent comment mener des opérations dans des conditions climatiques extrêmes. L'éducation et l'apprentissage par l'expérience sur la manière de mener en toute sécurité des activités nécessitant des efforts physiques dans de tels environnements font donc partie de l'entraînement courant dans l'AC.

## **RESPONSABILITÉS INDIVIDUELLES**

5. Tous les membres de l'équipe de l'AC doivent :
  - a. effectuer le conditionnement physique prévu afin de maintenir le niveau de condition physique voulu.
  - b. se familiariser avec la référence B.
  - c. apprendre à reconnaître les symptômes et les mesures correctives nécessaires pour traiter des blessures liées à l'environnement, comme l'hypothermie, les engelures, l'épuisement dû à la chaleur, et les coups de chaleur.
  - d. apprendre comment mener de façon sécuritaire des activités nécessitant des efforts physiques dans des conditions ambiantes difficiles comme une chaleur ou un froid extrême à l'appui d'exercices et d'opérations.

## **COMPÉTITIONS LIÉES À LA CONDITION PHYSIQUE**

6. L'AC organise de nombreuses compétitions axées sur la condition physique, comme les défis Mountain Man, Ironman et Bushman. Même si la participation à ces activités est volontaire, la nature compétitive des membres de l'équipe de l'AC est telle qu'elle pousse souvent les participants à continuer l'entraînement avec l'objectif de prendre part à la compétition malgré les blessures, qu'elles soient nouvelles ou existantes. Même si une telle attitude relève du sens du dépassement de soi de la personne, il en résulte souvent que le membre de l'équipe de l'AC doit être tenu à l'écart des exercices et des opérations pendant des mois pour permettre à une blessure qui aurait pu être évitée de guérir. Évidemment, cela est incompatible avec le maintien de l'état de préparation opérationnelle de l'AC.

7. La politique ci-dessous, qui porte sur toutes les compétitions liées à la condition physique de l'AC, est en vigueur dès maintenant.

- a. La chaîne de commandement dont relève la compétition doit publier un plan d'entraînement approprié à l'intention de tous les participants potentiels et voir à ce qu'ils y aient accès.
- b. Le plan d'entraînement doit comprendre des explications/capsules vidéo sur les bonnes techniques à mettre en pratique concernant tous les aspects risqués, uniques ou inhabituels de la compétition.
- c. Le plan d'entraînement doit comprendre un volet de confirmation pour s'assurer que le participant s'est adéquatement préparé en vue de la compétition.
- d. Les participants doivent posséder un rapport d'évaluation de leur santé à jour et valide avant le début de la compétition.

## **CONCLUSION**

8. La prévention des blessures est une responsabilité fondamentale de tous les membres de l'équipe de l'A. La prévention des blessures n'est pas une excuse pour éviter les activités exigeantes, mais elle confère aux militaires et à la chaîne de commandement le mandat de se préparer adéquatement et de manière délibérée à des activités exigeant un effort physique considérable. Elle donne aussi à la chaîne de commandement la tâche de confirmer qu'il y a bel et bien eu une préparation adéquate avant le début d'activités exigeantes sur le plan physique.