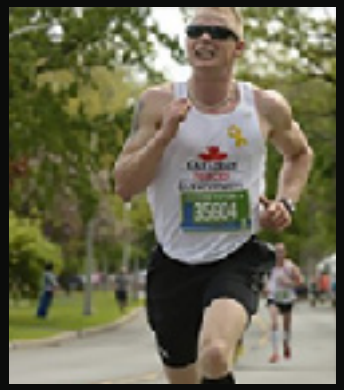
CANADIAN ARMY ARMÉE CANADIENNE



La Stratégie de Performance Intégrée de l'Armée Canadienne

Triade de la Performance dans l'Armée Canadienne (3PAC): Guide du leader

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

La Stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne (SPIAC) a pour mission de promouvoir une culture axée sur la performance, la santé et la forme physique, de sorte que les soldats qui l'adoptent soient mieux préparés et plus résilients, au profit de la disponibilité opérationnelle de l'organisation.

La disponibilité opérationnelle désigne l'état de préparation de l'Armée canadienne lorsqu'elle doit se déployer au pays ou à l'étranger. La préparation individuelle est la composante individuelle de la préparation collective qui concerne tant les soldats un à un, les petites équipes, les unités formées que les formations.

Par résilience, on entend la capacité des soldats de résister, de s'adapter et de poursuivre leurs efforts malgré le stress imposé par toutes ses facettes de la vie militaire. Le stress en soi n'est pas un obstacle au succès ou un inconvénient : c'est un élément normal, un facteur qui permet le dépassement.

La SIPAC est basée sur quatre piliers qui permettent à l'équipe de l'Armée canadienne de croître de manière collective et à devenir plus fort, et, finalement, de favoriser une culture de préparation et de résilience. Ces quatre piliers vont:

- *Sensibiliser et gagner l'adhésion des chefs de l'armée, des soldats, des fonctionnaires et des familles sur l'importance vitale de se concentrer sur le bien-être de nos membres;*
- *En collaboration avec nos partenaires, construire et maintenir un site Web offrant un accès facile à tous les services disponibles pour la SIPAC (www.strongproudready.ca);*
- *Instituer une transformation culturelle vers une compréhension et d'entourer l'importance et la relation entre le mode de vie et la condition physique générale; et*
- *Fournir aux leaders les outils et les ressources nécessaires pour améliorer la préparation et la résilience au sein de l'équipe de l'Armée canadienne.*

Niché dans le troisième pilier, et des concepts essentiels de la préparation individuelle et de la résilience est celui de la performance optimisée. Celui-ci devient possible grâce à une méthode mise de l'avant par la Triade de performance dans l'Armée canadienne. En effet, cette triade porte sur l'adoption d'un mode de vie sain, fondé sur l'atteinte d'un équilibre optimal entre trois éléments : activité physique, sommeil réparateur et entretien du corps et de l'esprit par des aliments adaptés. Assortis à d'autres programmes, comme l'évaluation de la condition physique et les initiatives de promotion de la santé des PSP, ces trois éléments permettent d'armer les soldats avec les informations, outils et ressources requises pour optimiser leur performance.

Je fournis le présent guide aux leaders de l'Armée canadienne afin de les équiper des connaissances et des messages dont ils ont besoin pour diriger, entraîner et encadrer leur équipe. Mes attentes sont élevées. En tant que leaders, vous êtes le centre de gravité dont dépend le succès de vos équipes et je vous tiendrai responsables de leur disponibilité opérationnelle et de leur résilience. Pour vous aider dans votre tâche, l'Armée canadienne a lancé la SPIAC. Soyez engagé personnellement, renseignez-vous et contribuez à sa mise en œuvre. Votre participation est essentielle pour permettre à nos troupes d'être aussi prêtes et résilientes qu'elles peuvent l'être. C'est notre responsabilité absolue envers elles.

Lieutenant-général J.M.M. Hainse
Commandant
Armée canadienne

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

Page 2. Introduction – Laissons-nous guider par la disponibilité opérationnelle et la résilience

Page 3. Appel à l'action – Amélioration de la disponibilité opérationnelle, de la performance et de la résilience dans l'Armée canadienne

Page 4. Concepts de disponibilité opérationnelle et de résilience de l'Armée canadienne - Disponibilité opérationnelle et résilience (CDORAC)

- ◊ CDORAC
- ◊ La formation à la préparation mentale

Page 7. Triade de la performance dans l'Armée canadienne (3PAC)

- ◊ Éléments constitutifs du 3PAC
- ◊ Optimisation de votre performance
- ◊ Meilleure préparation individuelle et d'unité au moyen des éléments de la 3PAC
  - ◊ Comment la triade aide-t-elle les soldats, les civils et leurs familles?

Page 11. Le leadership est la pierre angulaire du 3PAC - L'engagement du leader

- ◊ Les leaders préparent le terrain
- ◊ 3PAC Objectifs et buts
- ◊ Établir des objectifs SMART
- ◊ 3PAC — Messages essentiels et points pour discussion
  - ◊ Sommeil
  - ◊ Activité physique
  - ◊ Nutrition

Page 21. 3PAC — Top 10 des gains faciles pour soldats

Page 25. 3PAC — Top 10 des gains faciles pour leaders

Page 28. Resources

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

Laissons-nous guider par la disponibilité opérationnelle et la résilience

La profession des armes exige des soldats qu'ils soient prêts à exécuter leurs tâches sept jours par semaine, à toute heure du jour ou de la nuit. Les soldats doivent donc être en bonne forme physique et mentale pour relever les défis inhérents à ces tâches. Les leaders y contribuent en veillant à ce que leurs subalternes soient bien dirigés, entraînés et équipés. Les soldats doivent être des « athlètes tactiques » dévoués à la mission qui recherchent sans cesse des moyens de s'améliorer. L'état de disponibilité opérationnelle de la grande famille militaire a un effet sur l'état de santé et de disponibilité opérationnelle des soldats.

Les soldats de demain continueront de devoir affronter des défis environnementaux, physiques, intellectuels, psychologiques et sociaux. Ils devront posséder une aptitude physique (bonne forme et compétences militaires), une aptitude intellectuelle (planification, raisonnement, visualisation et prise de décision), une aptitude émotionnelle (résilience, rusticité et capacité de résister au stress) et une aptitude sociale (capacité d'établir une relation de confiance et de respect et de travailler efficacement en équipe) pour surmonter ces défis.

Les concepts de disponibilité opérationnelle et de résilience visent à intégrer et à synchroniser de multiples programmes à l'échelle de l'Armée canadienne visant à améliorer l'état de santé physique, cognitive et émotionnelle. La triade de la performance est un élément habilitant clé faisant la promotion de choix de vie sains par un équilibre entre la bonne quantité de sommeil, d'activités physiques et par une bonne nutrition en vue d'atteindre une performance optimale.

Nous comptons sur les leaders de l'Armée canadienne. Ces derniers doivent être des exemples de niveau de préparation élevé et de grande résilience, pour accomplir la mission avec succès, à tous les coups. La mise en œuvre réussie de la triade l'exige que les leaders de tous les niveaux s'investissent sur les plans professionnel et personnel pour tout ce qui touche la santé et la conversation sur la santé. Nous savons que nous possédons les meilleurs soldats du monde. Il ne reste qu'à faire d'eux les soldats les plus en santé du monde. Forts! Fiers! Prêts!

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

Amélioration de la disponibilité opérationnelle, de la performance et de la résilience dans l'Armée canadienne

La force de l'Armée canadienne réside dans ses soldats, et ces derniers constituent le système d'arme le plus avancé et le plus complexe qu'il soit. Puisqu'ils exercent la profession des armes, ils doivent être prêts des points de vue physique, cognitif et émotionnel. Comme les athlètes professionnels, ils doivent avoir une performance de très haut niveau tous les jours, et surtout lorsqu'ils sont dans un théâtre d'opérations. Pour les soldats, il ne s'agit pas simplement de gagner ou de perdre. La sécurité d'un grand nombre de gens dépend d'eux.

En plus de la nécessité pour nos soldats d'être bien dirigés, entraînés et équipés, ils doivent également se faire inspirer par leurs leaders de façon à se percevoir comme des « athlètes tactiques ». Les soldats qui atteignent le statut d'athlètes tactiques possèdent un état de préparation individuelle optimal grâce à leurs aptitudes physiques, émotionnelles et cognitives; ils ont une performance optimale lors d'opérations prolongées et tirent profit de réseaux sociaux, familiaux et spirituels, forts et sains, et du soutien de leur entourage. Les leaders qui façonnent ces « athlètes tactiques » sont les plus importants contributeurs d'une force prête et puissante!

Le sommeil, l'activité physique et la nutrition sont les fondements d'une force militaire prête et puissante. Qui plus est, la force et la résilience de la famille élargie (soldats, civils du MDN et familles) sont des éléments essentiels au succès. Leur influence sur l'état de santé et de préparation ne doit pas être sous estimée. Les éléments de la triade fournissent aux leaders, aux soldats et à la famille élargie les outils et connaissances pour atteindre un niveau de performance élevé, pour optimiser la disponibilité opérationnelle tant des soldats que des unités.

Le présent guide fournit aux leaders l'information et les outils requis pour aider les soldats, leurs familles et la grande famille militaire à améliorer leur état de santé et par le fait même la disponibilité opérationnelle de l'unité ainsi que la performance.

Disponibilité opérationnelle et résilience décrivent ce qu'est un soldat en santé et en bonne forme physique, armé de l'esprit du combattant et ayant une performance élevé lors d'opérations. Le niveau de disponibilité opérationnelle englobe six volets qui, regroupés, constitue l'aptitude à la bonne performance:

Aptitude physique – effectuer de manière efficace et efficiente des tâches opérationnelles et de groupes professionnels exigeantes physiquement, sans fatigue excessive, en limitant le plus possible les blessures.

Aptitude émotionnelle – exprimer ses émotions de manière positive et non destructrice, faire face aux défis de la vie avec optimisme et faire preuve de maîtrise de soi, d'endurance et d'équilibre dans ses actions et choix.

Aptitude sociale – maintenir un sentiment d'identité et d'appartenance; tisser des rapports de confiance et nouer des amitiés importantes et satisfaisantes sur le plan personnel.

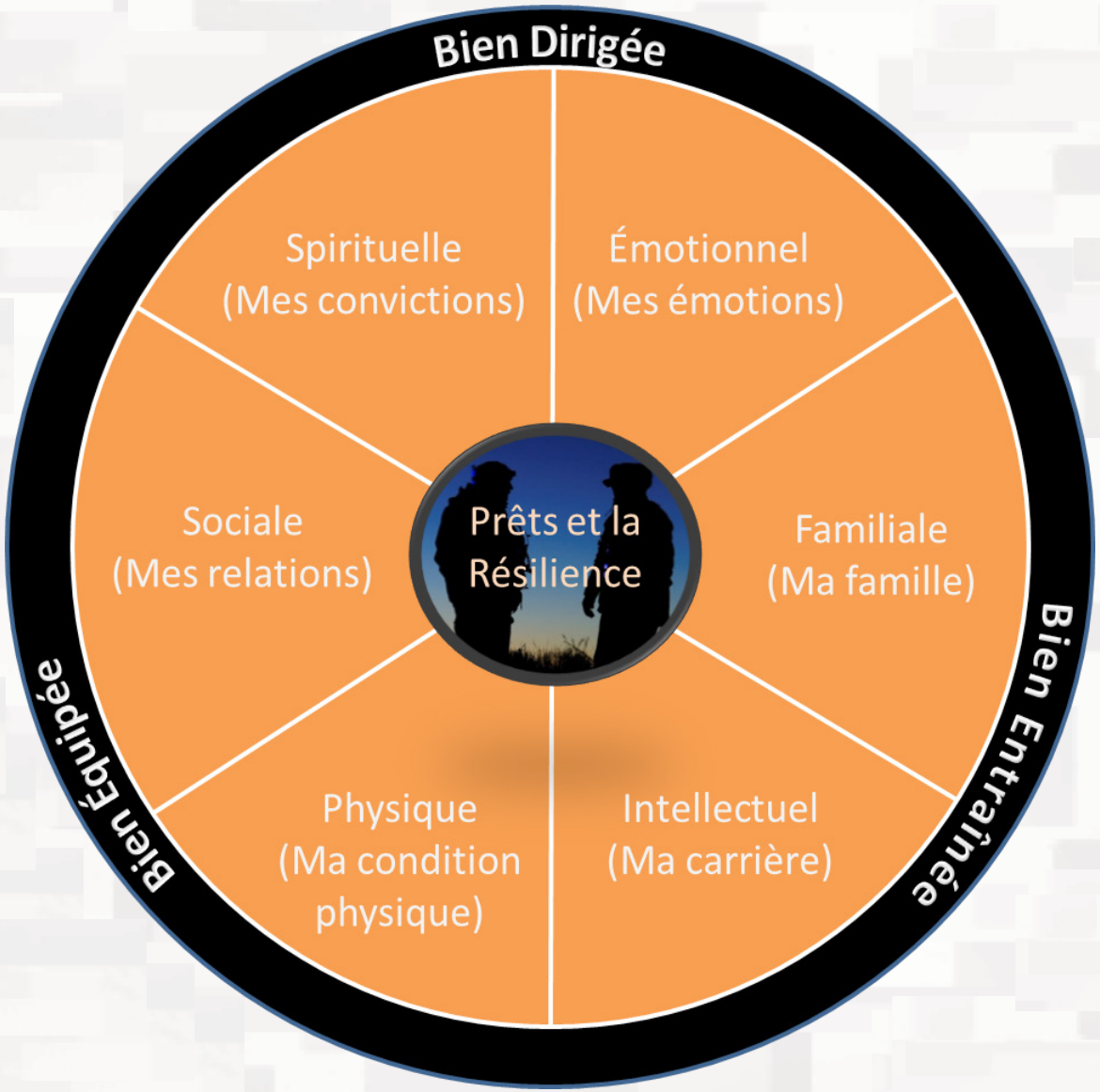
Aptitude spirituelle – raison d'être ou valeurs dans la vie qui ont un effet positif sur l'éthique et le bien-être d'une per sonne.

Aptitude intellectuelle – avoir la capacité et la volonté d'apprendre, d'expérimenter et d'appliquer ses capacités intellectuelles pour grandir sur le plan personnel et professionnel et pour acquérir de nouvelles connaissances.

Aptitude familiale – faire partie d'une famille résiliente, solidaire et sécuritaire, dont les ressources permettent à tous ses membres de vivre dans un milieu sain et sécuritaire et de relever les défis de l'existence.

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

CDORAC Diagramme



STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

La formation à la préparation mentale offre une base solide pour la résilience.

La résilience permet de résister, de s'adapter et de poursuivre ses efforts malgré le stress de la vie militaire, tant en garnison, pendant l'instruction et pendant les opérations. La résilience ne concerne pas la capacité d'affronter un événement unique; il s'agit plutôt de la capacité de s'adapter à l'ensemble de la culture et du mode de vie militaire sous l'angle d'une profession, à long terme. Par conséquent, le stress ne doit pas être vu comme un obstacle au succès ou un inconvénient, mais bien comme un élément normal.

Malgré l'importance vitale que revêtent le niveau de disponibilité opérationnelle et la résilience, les conditions requises pour les optimiser, mentalement et physiquement n'ont pas encore été institutionnalisées au sein de l'AC. La Stratégie de Performance Intégrée de l'Armée Canadienne (SPIAC) vise à remédier à cette situation simplement en mettant l'accent sur le bien-être (c'est-à-dire la performance, la santé et la forme physique) de nos militaires.

La 3PAC est l'un des volets de la SPIAC. Elle appuie les concepts d'état de préparation et de résilience dans l'optique d'améliorer la santé et la performance des unités en offrant aux soldats les connaissances et outils dont ils ont besoin pour s'améliorer d'eux-mêmes.

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

Triade de la performance dans l'Armée canadienne (3PAC)

En tant que membre de la profession des armes, vous devez être prêt à défendre notre nation. Les éléments de la triade portent sur VOUS, votre mission et votre état de préparation. Ils indiquent comment le sommeil, l'activité physique et la nutrition peuvent améliorer la performance physique, cognitive et émotionnelle.

Même si chacun des éléments de la triade est important, votre performance est optimisée quand vous mettez l'accent sur les trois éléments simultanément.

Le besoin d'optimiser la performance humaine sera d'autant plus important à l'avenir alors que nous travaillons au respect des exigences de l'environnement opérationnel de l'avenir. Vous serez appelés à mener des opérations dans des contextes exigeants du point de vue physique et dans lesquels les facteurs physique, émotional ou cognitif peuvent suffire à faire d'une mission militaire un succès ou un échec.

Le succès historique et futur des forces armées dépend de l'élément humain. Pourtant, tous les jours, plus de 34 % de nos soldats sont inaptes au déploiement en raison de blessures (dont 80 % auraient pu être évitées). Les éléments de la triade améliorent l'état de préparation en faisant la promotion du sommeil, de l'activité physique et de la nutrition. Ces trois éléments optimisent la capacité physique, la capacité cognitive et la résilience émotionnelle de la grande famille militaire. L'adoption de comportements améliorés en matière de sommeil, d'activité physique et de nutrition optimisera la performance humaine sous l'angle de l'état de santé et de préparation, du performance, du bien-être émotional et physique et de la résilience de la grande famille militaire, et ce, tant au niveau individuel que des unités.

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

Éléments constitutifs du 3PAC

Les éléments constitutifs de la triade sont les suivants : sommeil, activité physique et nutrition. Il s'agit d'éléments clés qui ont une incidence sur la dominante physique, cognitive et émotionnelle des soldats et de leurs familles. Même si chacun de ces éléments est important en lui-même, on obtient une performance optimale uniquement s'ils sont menés de front, tous ensembles. Ils favorisent l'adoption de comportements sains appuyant la performance du soldat individuel et la disponibilité opérationnelle de l'unité ainsi que d'un mode de vie sain chez les soldats et leurs familles. En haussant le degré de sensibilisation des soldats dans ces trois domaines (sommeil, activité physique et nutrition), la performance est optimisée et la résilience augmente, ce qui améliore l'état de santé et de préparation de toute la grande famille militaire.

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

Optimisation de votre performance

De meilleures habitudes de sommeil, l'augmentation de l'activité physique et une meilleure nutrition optimiseront la performance humaine sous l'angle de l'état de santé et de préparation, de la performance, du bien-être mental et physique et de la résilience au sein de la grande famille militaire, et ce, tant au niveau individuel que des unités.

Sommeil – Votre arme secrète! D'un point de vue biologique, le sommeil est essentiel pour que le cerveau fonctionne et il est critique pour le maintien des capacités mentales requises pour avoir du succès sur le champ de bataille. Les soldats ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil de qualité par période de 24 heures pour maintenir leur disponibilité opérationnelle.
Quand les leaders et soldats ne dorment pas suffisamment, leur performance en souffre, ce qui les expose, eux-mêmes et leurs collègues soldats, à des risques accrus d'erreurs, d'accidents et de complications. Il faut retenir qu'un rythme de sommeil discipliné est à la base de la surviabilité, de la capacité de concentration et de l'agilité mentale.

Activité physique – Fort, rapide, condition physique optimale! Même si l'activité physique est un élément crucial de la performance militaire, les blessures liées à l'entraînement physique (EP) sont un des plus importants obstacles à la disponibilité. Les leaders doivent comprendre que les blessures liées à l'EP sont largement évitables. Les blessures musculosquelettiques représentent jusqu'à 34 pour cent des soldats médicalement inaptes ou inaptes au déploiement. Dans le théâtre d'opérations, les blessures musculosquelettiques sont la principale cause d'évacuation médicale autre que les blessures subies au combat et la majorité de ces blessures découlent de l'entraînement physique.

Nutrition – Le bon carburant au bon moment! Les exigences hors du commun auxquelles les militaires doivent répondre font que la nutrition est cruciale pour eux. La réussite passe nécessairement par une combinaison de force et d'endurance physiques et cognitives. Une bonne nutrition est un facteur contribuant à la réussite de la mission et à la santé à long terme. Il est bien connu que des habitudes alimentaires appropriées et des interventions éclairées améliorent la performance.

Meilleure préparation individuelle et d'unité au moyen des éléments de la 3PAC

Les éléments de la triade aident les équipes de commandement en leur donnant les moyens de favoriser chez les soldats le développement d'un esprit sain dans un corps sain, ce qui est essentiel à la disponibilité opérationnelle individuelle et d'unité. Pour maximiser ou augmenter la résilience de nos soldats, il faut une combinaison d'aptitudes cognitives, émotionnelles et physiques pour générer une performance optimale (c.-à-d., état de préparation), non seulement pendant le combat, mais aussi pendant la période de guérison d'une blessure, pour la prévention des blessures et pour l'équilibre entre le travail et la vie familiale. Les principes de la triade développent la résilience de toutes les façons possibles en tirant profit des aptitudes physique, cognitive et émotionnelle.

Comment la triade aide-t-elle les soldats, les civils et leurs familles?

Les éléments de la triade fournissent des ressources que l'on peut utiliser pour inciter les soldats de l'Armée canadienne, les civils et leurs familles à accroître leurs activités physiques quotidiennes, améliorer leurs habitudes de sommeil et adopter de saines habitudes alimentaires. Il s'agit de trois éléments clés qui ont un effet direct sur la performance cognitive et physique et qui ont une incidence sur la santé générale. Des habitudes de sommeil, d'activité physique et de nutrition saines doivent être encouragées à la maison, dans chaque famille, là où les soldats et les civils passent la plupart de leur temps. Non seulement ces éléments favorisent une plus grande force, endurance, puissance et performance physique, mais ils favorisent également la santé et le bien-être émotionnel. Les membres des familles peuvent ainsi bénéficier d'une performance accrue à l'école, à la maison et au travail et cela les aide également à offrir un appui crucial aux soldats.

L'engagement du leader est essentielle pour apporter les changements de culture requis pour atteindre les objectifs en matière d'optimisation de la performance humaine. En plus de s'assurer que l'on dispose des ressources adéquates pour l'optimisation de la performance humaine, les leaders doivent eux-mêmes adopter des comportements appropriés dans le cadre d'un effort délibéré visant à influencer positivement la culture de l'unité et de l'Armée canadienne. Les leaders influencent les connaissances, les attitudes et les comportements des soldats en développant et en façonnant leurs perceptions, leur jugement et leur mode de prise de décision. Les éléments de la 3PAC offrent aux leaders une structure leur permettant d'encadrer les soldats qu'ils dirigent, d'être des mentors et de leur transmettre du savoir.

Les soldats reçoivent et intègrent la plus grande partie de l'information et de leurs compétences pendant les déploiements opérationnels et l'instruction institutionnelle. L'instruction englobe non seulement la matière apprise, mais aussi le modèle de prestation, qui comprend un processus actif et participatif, ainsi que du matériel adapté le plus possible au stagiaire et à l'environnement. Le plan de formation doit tirer parti de la technologie, des outils et des pratiques de pointe, notamment sous la forme de trousse d'appui à la formation favorisant l'enseignement, l'apprentissage, l'intégration et la démonstration des connaissances, des compétences et des habiletés.

En tant que membres de la profession des armes, les soldats doivent être motivés à modifier leurs comportements et à établir des objectifs arrimés aux valeurs et normes de la profession des armes. Ils doivent apprendre comment intérioriser les incitatifs et la motivation personnelle. La dominante cognitive facilite l'établissement d'objectifs et d'incitatifs au changement et favorise l'autoperfectionnement, qui permet d'atteindre l'état de préparation individuelle désiré.

Le professionnalisme et l'autoperfectionnement de chaque soldat sont modelés et développés par l'engagement du leader, ils sont enseignés et renforcés par l'entremise du processus de formation appuyé par des outils factuels et ils sont facilités par l'infrastructure locale, les installations et les programmes pour offrir une stratégie exhaustive permettant d'atteindre l'état de disponibilité opérationnelle souhaitée.

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

Les leaders préparent le terrain

Les leaders créent le climat de commandement. Ils doivent encadrer, enseigner et servir de mentors et de modèles pour arriver à un état de disponibilité opérationnelle optimal. Pour favoriser le succès, ils doivent :

- ◊ planifier et promouvoir le sommeil, l'activité physique et la nutrition chez leurs soldats pendant toutes les phases de la formation
- ◊ faire respecter la discipline du sommeil pendant la formation
- ◊ encourager leurs soldats à faire de l'activité physique et à s'entraîner intelligemment
- ◊ évaluer la nutrition de leurs soldats et les encourager à bien se nourrir
- ◊ insister sur les messages et les points de discussions ci-dessous
- ◊ mener par l'exemple
- ◊ voir à ce que leurs propres comportements en matière de sommeil, d'activité physique et de nutrition correspondent à ceux dont ils font la promotion auprès des soldats

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

3PAC Objectifs et buts

POUR LA PERFORMANCE OPTIMALE, ATTEIGNEZ TOUT LES OBJECTIFS + BUTS

OBTENIR 8 HEURES DE SOMMEIL DE QUALITÉ PAR PÉRIODE DE 24 HEURES

VISER POUR 10,000 PAS PAR JOUR +5,000 PAS EN PLUS (TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE)

MANGER AU MOINS 8 PORTIONS DE FRUITS & LÉGUMES PAR JOUR

TRIADE DE LA PERFORMANCE
COMPORTEMENTS CIBLES

INCLURE AU MOINS 2 JOURS OU PLUS DE LA FORMATION DE RÉSISTANCE PAR SEMAINE
+ LA FORMATION D'AGILITÉ 1 JOUR

ÉVITER LA CAFÉINE 6 HEURES (AVANT DE SE COUCHER)

HYDRATER 30-60 MINUTES APRÈS UN EXERCICE INTENSE

INCORPORER AU MOINS 150 MINUTES MODÉRÉ + 75 MINUTES D'INTENSITÉ VIGOUREUSE D'EXERCICE AÉROBIQUE PAR SEMAINE

Établir des objectifs S.M.A.R.T.

La capacité de gérer des objectifs au fil de votre vie de tous les jours est cruciale non seulement pour votre famille et vous, mais aussi pour le succès global de votre unité. La performance personnel et de l'unité sont bâtis autour de l'établissement et de l'atteinte d'objectifs. Le processus d'établissement d'objectifs commence par la définition d'un objectif important d'un point de vue personnel et continue avec la création d'étapes concrètes pour tracer un chemin vers le succès bien documenté. Cela dépasse largement la création d'une liste classique. On est plutôt en présence d'un plan d'action personnel et exigeant un engagement de haut niveau de la part de la personne. Aidez vos soldats à établir des objectifs réalistes et bien définis.

Utilisez l'acronyme S.M.A.R.T. pour vous aider à établir des objectifs réalistes et motivants.

Spécifique - Indiquer de manière claire et détaillée ce que vous voulez accomplir. Plus on donne de détails, meilleurs sont les résultats.

Mesurable - Élaborer les critères et les outils dont vous vous servirez pour mesurer votre progression vers l'atteinte de vos objectifs.

Atteignable - Cerner les objectifs que vos compétences et vos habiletés vous permettront d'atteindre.

Réaliste - Compte tenu du temps et de l'argent dont vous disposez, de vos ressources et de votre niveau de compétence, vous pourrez atteindre ces objectifs.

Temporel - Fixer une échéance pour l'atteinte de vos buts et de vos objectifs.

LE SAVIEZ-VOUS?

- *Des objectifs précis et difficiles à atteindre (tout en restant atteignables) débouchent sur des accomplissements plus substantiels que des objectifs faciles à atteindre.*
- *Si vous consignez vos objectifs par écrit, en faites part à un ami et effectuez des mises à jour hebdomadaires, la probabilité est que vous atteindrez vos objectifs est de 75 %.*
- *L'obtention d'une rétroaction régulière accroît le taux d'atteinte des objectifs.*

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

3PAC — Messages essentiels et points pour discussion

Nos soldats doivent avoir une performance élevée à un niveau professionnel, à l'image de tous les athlètes de niveau international. Le fait d'être prêts physiquement, émotionnellement, et cognitivement à répondre aux besoins de leur corps dans un contexte de combat exige une formation et une instruction fondamentales au sujet du sommeil, de l'activité physique et de la nutrition.

Peu importe qui nous sommes, l'âge que nous avons ou ce que nous faisons, nous avons tous besoin d'un équilibre entre chacun des éléments de la triade de la performance contribue également à l'état de disponibilité opérationnelle des soldats et des unités, à leur performance et à leur résilience. Cependant, parce que ces éléments interagissent, leur promotion simultanée agit de manière synergique pour atteindre des niveaux de préparation, de performance et de résilience excédant largement ceux dont l'atteinte est possible par la mise en valeur de seulement ou un deux éléments.

Préparer les soldats comme des athlètes professionnels. Un soldat doit s'entraîner en vue d'un conflit tout comme un athlète d'élite s'entraîne en vue d'une compétition. Grâce à un entraînement physique (EP) approprié, à une bonne nutrition et à un sommeil optimal, les soldats seront bien préparés à relever les défis inhérents aux opérations terrestres.

Sommeil

D'un point de vue biologique, le sommeil est essentiel pour que le cerveau fonctionne et il est critique pour le maintien des capacités cognitives requises pour avoir du succès sur le champ de bataille. Les soldats ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil de qualité par période de 24 heures pour maintenir leur disponibilité opérationnelle.

Quand les leaders et les soldats ne dorment pas suffisamment, leur performance en souffre, ce qui les expose, eux-mêmes et leurs collègues soldats, à de plus grands risques d'erreurs, d'accidents et de complications. Il faut retenir qu'un sommeil discipliné est à la base de la surviabilité, de la capacité de concentration et de l'agilité mentale.

Mythes relatifs au sommeil

La plupart des soldats privés de sommeil croient qu'ils sont peu vulnérables aux effets de la privation de sommeil parce qu'ils croient avoir besoin de moins de sommeil ou, simplement, qu'ils sont capables d'endurer les effets de la privation de sommeil. Un soldat privé de sommeil perd sa conscience de soi et ne se rend pas compte de la dégradation de ses facultés.

Il est faux de croire que les soldats qui s'endorment à des moments inappropriés (par exemple, pendant qu'ils sont en fonctions) le font par négligence, paresse ou manque de volonté. Cela peut toutefois signifier que les leaders d'unité du soldat ne lui ont pas permis de dormir suffisamment.
Les soldats qui dorment entre cinq et six heures par jour de manière constante offrent une performance similaire à celui d'une personne présentant une alcoolémie de 0,08. Ces soldats sont très susceptibles de connaître des épisodes de microsommeil et de s'endormir au volant. Des erreurs fatales peuvent également être commises.

Les leaders doivent demander à leurs soldats combien de temps ils dorment et veiller à ce qu'ils obtiennent entre sept et huit heures de sommeil par période de 24 heures.

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

Dix habitudes de sommeil efficaces pour tous

1. Créer un environnement de sommeil calme, obscur et confortable. Couvrir les fenêtres de rideaux ou de toiles bloquant la lumière (des sacs de poubelle peuvent aussi fonctionner) ou porter un masque de sommeil pour bloquer la lumière. Réduire le plus possible les perturbations causées par les bruits ambiants, en portant des bouchons d'oreille ou en faisant fonctionner un ventilateur. Régler la température de la pièce de manière à être à l'aise s'il fait froid. Si c'est impossible, utiliser des couvertures supplémentaires pour se garder au chaud. Par temps chaud, vous pouvez utiliser un ventilateur pour masquer les bruits ambiants et vous rafraîchir.

2. Retirer toutes les distractions de la chambre. Veiller à ce que votre lit soit confortable et utilisez-le seulement pour dormir. Ne pas lire ou écouter la télévision ou de la musique au lit. Retirer téléviseurs, ordinateurs et autres gadgets de la chambre. Au lit, ne pas réfléchir à vos problèmes ou à vos disputes hautes en émotion.

3. Éviter de consommer de la caféine au moins 6 heures avant le coucher. La caféine est un stimulant et perturbe le sommeil.

4. Ne pas boire d'alcool avant le sommeil. Même si l'alcool génère initialement un état de somnolence, il perturbe le sommeil après quelques heures et empêche de dormir profondément. En bref, l'alcool réduit l'aspect récupérateur du sommeil. La nicotine (et le manque de nicotine en pleine nuit) est aussi un élément qui perturbe le sommeil. Si vous avez besoin d'aide pour cesser de consommer de l'alcool ou des produits du tabac, consultez votre fournisseur de soins de santé; il sera en mesure de vous proposer des solutions.

5. Faire votre exercice au plus tard en début de soirée. Faire de l'exercice, c'est très bien, mais si on en fait trop près de l'heure du coucher, cela peut nuire au sommeil. Si vous éprouvez de la difficulté à vous endormir ou à rester endormi après avoir fait de l'exercice en soirée, essayez de faire vos exercices plutôt pendant la journée ou la soirée (au moins trois heures avant le coucher).

6. Ne pas se coucher le ventre vide. Une collation légère avant le coucher (p. ex., lait et craquelins) peut être bénéfique, mais ne prenez pas de repas complet trop près de l'heure du coucher. N'oubliez pas de vider votre vessie avant d'aller au lit pour que l'envie d'uriner ne perturbe pas votre sommeil.

Les conseils d'hygiène du sommeil ci-dessus sont particulièrement importants pour ceux qui ont des problèmes de sommeil.

7. Observer une routine constante et régulière commençant par une heure de lever fixe. Pour commencer, il faut déterminer une heure fixe pour se lever, sortir du lit et s'exposer à la lumière, tous les jours. Choisir une heure que l'on peut respecter tant la semaine que la fin de semaine. Ensuite, déterminer l'heure du coucher de manière à obtenir de sept à huit heures de sommeil.

8. Sortir du lit si on n'arrive pas à dormir. N'aller au lit (et n'y rester) que si on s'endort. Ne pas tenter de se forcer à dormir. Votre corps réagira en restant éveillé, ce qui envenimera la situation. Si vous vous réveillez au milieu de la nuit, accordez-vous environ 20 minutes pour vous rendormir. Si vous ne vous rendormez pas en 20 minutes, sortez du lit et faites quelque chose qui vous détend. Ne retournez pas au lit avant de vous sentir somnolent.

9. Prendre des siestes au moment opportun. Les siestes peuvent être une bonne manière de compenser une nuit de sommeil mauvaise ou écourtée, mais elles peuvent vous empêcher de vous endormir le soir ou de rester endormi. C'est particulièrement le cas pour les siestes de plus d'une heure ou sont prises tard dans la journée (après 1500 heures). Si vous avez besoin de faire une sieste pour des raisons de sécurité (p. ex., si vous êtes au volant), faites une brève sieste (30 à 60 minutes) en fin de matinée ou en début d'après-midi, simplement pour vaincre votre somnolence, sans plus.

10. Déplacer l'horloge de la chambre dans un endroit où on ne la voit pas. Si vous avez tendance à regarder l'horloge deux fois ou plus pendant la nuit et si vous pensez que vous ne dormez pas suffisamment, couvrez l'horloge ou retournez-la de manière à ne pas la voir (vous pouvez aussi la retirer de la chambre, tout simplement).

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

Activité physique

Même si l'activité physique est un élément crucial de la performance militaire, les blessures liées à l'entraînement physique (EP) sont un des plus importants obstacles à la disponibilité opérationnelle du point de vue des exigences médicales. Les leaders doivent comprendre que les blessures liées à L'EP sont largement évitables. Les blessures musculosquelettiques représentent jusqu'à 34 % des soldats médicalement inaptes ou inaptes au déploiement. Dans le théâtre d'opérations, les blessures musculosquelettiques sont la principale cause d'évacuation médicale autre que les blessures subies au combat et la majorité de ces blessures découlent de l'entraînement physique.

Messages et points pour discussion au sujet de l'activité physique

- La disponibilité opérationnelle d'une unité est directement liée à la santé, à la forme physique et à la performance des soldats.
- Les soldats les moins susceptibles de se blesser sont ceux qui possèdent des articulations d'une souplesse moyenne ainsi qu'une coordination, un équilibre, une force du tronc, une endurance du tronc et une puissance au-dessus de la moyenne.
- Les études donnent à penser que des tests de mouvement peuvent permettre de déterminer les soldats à risque de se blesser.
- On pourrait ensuite élaborer pour ces derniers un programme d'entraînement adapté en vue de réduire ce risque.
- La qualité et la variété de l'entraînement l'emportent sur la quantité. Augmenter graduellement l'intensité, la durée et la fréquence de l'entraînement pour éviter les blessures.
- Des séances d'échauffement dynamiques (marcher avant de jogger et jogger avant de courir) préparent le corps à accomplir une activité, améliorent la performance et diminuent le risque de blessure.
- S'étirer APRÈS (pas avant) l'entraînement pour détendre les muscles et améliorer la souplesse.
- Avant d'entreprendre un programme de conditionnement physique extrême (p. ex., HIIT, CrossFit, P90X), consulter un expert du conditionnement physique, débuter graduellement et être à l'affût des symptômes de surentraînement comme une fatigue inhabituelle, des douleurs musculaires ou des blessures musculosquelettiques.
- Consulter votre fournisseur de soins de santé dès que vous subissez une blessure.
- Le fait que vous soyez physiquement actif vous aidera à être le meilleur soldat que vous pouvez être. Vous courrez plus vite, vous sauterez plus haut, vous pourrez soulever des charges accrues, vous aurez un poids santé, vous aurez une meilleure attitude, votre comportement et votre humeur seront améliorés, vous dormirez mieux; bref, vous offrirez le meilleur de vous-même!
- Le fait de rester en position assise pendant de longues périodes augmente le risque de caillots, de diabète, de maladie du cœur, de cancer, d'obésité et de décès.
- L'activité physique fréquente ne protège pas contre ces effets indésirables. Bougez!
- Tout le monde doit bouger pendant au moins 10 minutes par heure et faire au moins 10 000 pas par jour pour rester en santé.
- Le fait de bouger régulièrement améliore la circulation sanguine, fait disparaître la graisse, consomme des calories et peut même améliorer votre espérance de vie.

Nutrition

Les exigences hors du commun auxquelles les militaires doivent répondre font que la nutrition est cruciale pour eux. La réussite passe nécessairement par une combinaison de force et d'endurance physiques et cognitives. Une bonne nutrition est un facteur contribuant à la réussite de la mission et à la santé à long terme. Il est bien connu que des habitudes alimentaires appropriées et des interventions éclairées améliorent la performance.

Messages et points pour discussion au sujet de la nutrition

- Il existe un lien direct entre la nutrition et la qualité de vie (performance accrue, maintien d'un poids santé, prévention des maladies et santé à long terme).
- Il faut avoir une alimentation diversifiée comprenant des fruits, des légumes, des grains entiers, des sources de protéines maigres et des sources de calcium faibles en gras (produits laitiers).
- Il convient également de manger moins d'aliments salés ou contenant des gras saturés ou trans, du cholestérol, des sucres ajoutés et des grains raffinés.
- Il faut arriver à un équilibre en calories ingérées et activité physique pour maintenir un poids santé.
- Des bons choix alimentaires et le fait de s'alimenter au bon moment maximisent la performance au centre de conditionnement physique, pendant une mission de combat, à la maison, au travail et partout ailleurs.
- L'état de préparation d'un soldat est directement lié la qualité de sa nutrition.
- Le corps est une machine : un carburant de qualité lui permet de produire une performance accrue.
- Il faut appréhender la nourriture comme un volet du conditionnement physique. Des stratégies d'alimentation appropriées avant et après l'entraînement sont essentielles.
- Des repas réguliers permettent de maintenir un bon niveau d'énergie, augmentent l'endurance et permettent au métabolisme de mieux fonctionner. Essayer de ne pas passer plus de quatre ou cinq heures sans manger et garder à l'esprit qu'il faut nourrir le corps après une séance d'activité physique intense.

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

Nutrition

Hydratation et l'utilisation de Compléments Alimentaires

◊ L'hydratation est essentielle pour offrir une performance optimale.
◊ L'eau est ce qu'il y a de mieux pour s'hydrater. Il faut boire tôt et souvent pour éviter la déshydratation.
◊ Penser avant de boire. L'alcool et les boissons sucrées doivent être consommés avec modération!
◊ Les boissons énergétiques ne sont pas des boissons désaltérantes pour sportifs et ne doivent jamais être consommées pour s'hydrater.
◊ En règle générale, les boissons énergétiques contiennent de grandes quantités de caféine et d'autres ingrédients. La plupart de ces ingrédients n'améliorent absolument pas la santé.
◊ Les soldats se tournent souvent vers les suppléments alimentaires à cause de l'aspect très exigeant pour les missions.
◊ Il faut être bien informé pour prendre des décisions éclairées en matière de suppléments alimentaires.
◊ Contrairement aux médicaments, la plupart des suppléments alimentaires n'ont pas été soumis à des essais rigoureux visant à évaluer leurs avantages et leurs effets indésirables.
◊ Les aliments entiers sont la meilleure source de nutriments dans l'optique d'offrir une performance optimal.

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

3PAC - Top 10 des gains faciles pour soldats

1. Efforcez-vous d'être un « athlète tactique »!

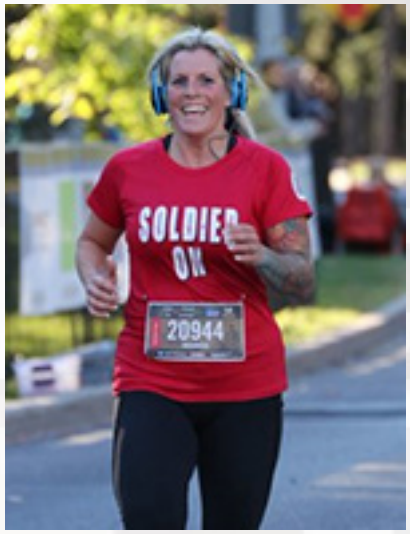
En tant que soldat, vous êtes membre de la profession des armes. Cela signifie que quand vous avez apposé votre signature sur la ligne pointillée, vous êtes entré dans un groupe d'élite. De plus, en qualité de soldat professionnel, vous devez toujours entretenir vos armes, votre équipement et VOUS ENTRETENIR VOUS-MÊME! Vous devez non seulement le faire pour optimiser votre performance et améliorer votre santé, mais aussi parce que vous êtes appelé à servir votre pays et à défendre notre nation, notre constitution et nos compatriotes. Soyez un « athlète tactique »!

2. Mettez vos amis et votre famille au défi et motivez-les!

Qu'est-ce que votre famille, vos amis et vous faites pour vous amuser? S'agit-il de films avec maïs éclaté, croustilles et boissons gazeuses? Puisque vous vous efforcez de respecter les principes des éléments de la triade, pourquoi ne pas inciter votre famille et vos amis à le faire également? Le plaisir est toujours au rendez-vous en groupe et quand la difficulté augmente, le fait d'avoir quelqu'un pour vous garder sur la bonne voie peut être la motivation dont vous avez besoin pour continuer! Lancez-vous un défi et lancez-en un à votre famille pour que vous vous efforciez d'atteindre les objectifs tous ensemble. Tout est toujours plus plaisant entre amis et en famille!

3. Fixez un objectif **S.M.A.R.T.** et atteignez-le!

Le simple fait que vous souhaitiez devenir plus fort, plus rapide et en meilleure condition physique qu'avant ne signifie pas que vous devez le faire seul. Saviez-vous que vous atteindriez votre objectif 75 % du temps si vous vous fixez un objectif SMART, si vous en parlez à quelqu'un, puis si vous faites le point avec cette personne sur votre progression une fois par semaine? Mettez-vous au défi de choisir un objectif par semaine et, si les choses se compliquent, n'abandonnez pas; obtenez du soutien! Consultez le site Web du cphysd.ca pour obtenir de l'aide. Tirez profit de la technologie et des médias sociaux pour vous aider. Le fait d'afficher vos progrès sur Facebook ou Twitter peut aussi vous aider à assurer le suivi de votre progression et vous motiver à réussir. Alors, qu'attendez-vous? Fixez-vous un objectif SMART compatible avec les éléments de la triade et dites-le à vos amis!



4. Le sommeil est la clé de la vivacité d'esprit, de la force et de la beauté!

La plupart des adultes ont besoin de sept à huit heures de sommeil par période de 24 heures. On ne décerne aucune médaille d'honneur à ceux qui travaillent en état de privation de sommeil. Saviez-vous que vous êtes plus vif d'esprit, que vous pouvez soulever des poids plus lourds et que vous pouvez avoir meilleure mine simplement en dormant suffisamment? Vivacité d'esprit, force et beauté : aucun supplément alimentaire n'en fait autant! Faites le test; dormez plus longtemps et obtenez une moyenne de huit heures de sommeil par nuit pendant deux semaines et vous verrez que vous aurez plus d'énergie et que vous vous sentirez mieux!

5. Des bons aliments pour une performance optimal — Mangez AU MOINS huit portions de fruits et légumes PAR JOUR!

« Huit portions, c'est excellent! » Vous atteindrez facilement cet objectif si vous faites en sorte que la moitié de vos assiettes soient composées de fruits et de légumes. Pourquoi le faire? Pour votre performance et votre santé, bien sûr! Les fruits et les légumes sont très riches en éléments nutritifs et les études continuent de montrer que les fruits et les légumes contribuent à une bonne condition physique, cognitive et émotionnelle! Vous aimez les fruits, mais les légumes verts vous rebutent? Assaisonnez-les! Vous serez surpris de voir à quel point les légumes peuvent être savoureux s'ils sont préparés en harmonie avec vos goûts. Mieux encore, saviez-vous que si vous mangez un aliment donné pendant six semaines, vous commenceriez à ressentir l'envie d'en manger?

6. Effectuez au moins deux jours d'entraînement contre résistance et une séance d'entraînement en agilité par semaine!

L'entraînement en force musculaire est essentiel pour être un « athlète tactique », mais, pourtant, seulement 60 à 70 % des soldats suivent un programme d'entraînement en force musculaire approprié! Augmentez votre force et votre endurance en mettant l'accent sur les sept mouvements essentiels (pousser, tirer, pousser à la verticale, faire des flexions des jambes, faire des fentes avant et travailler le tronc et les abdominaux) pour renforcer tous vos groupes musculaires. En guise de difficulté supplémentaire, ajouter une séance d'exercice en agilité pour mettre à contribution votre système neuromusculaire. Il peut s'agir de sauts sur une boîte, de sauts de grenouille, de levées olympiques, d'épaulés, de jetés, d'arrachés, de sprints et de courses en navette. Ces exercices en agilité explosifs peuvent relâcher des hormones puissantes pour amplifier vos gains et entraîner vos muscles et votre système nerveux avec une efficacité supérieure.

7. Faites entre 10 000 et 15 000 pas par jour!

Avez-vous entendu dire que la position assise est le nouveau tabagisme? C'est parce que votre corps est fait pour BOUGER! Si vous faites de l'exercice en matinée vous avez déjà fait 5 000 pas avant 0900 heures, vous devez quand même faire 10 000 autres pas pendant le reste de la journée. Tentez de faire plus de 15 000 pas par jour! Et saviez-vous que le fait de passer plus de 10 heures par jour en position assise est associé à une augmentation de 34 % du risque de décès prématuré? Ce risque demeure même en présence d'entraînement physique quotidien. Il est important de faire de l'exercice, mais votre performance en souffrira si vous restez assis à votre bureau et suivez des formations en ligne, lisez des notes de service et prenez vos courriels pendant le reste de la journée! Pour combattre les effets néfastes de la position assise, levez-vous et faites une marche. Le mieux est de marcher 10 minutes chaque heure. Pour vous aider à y arriver, vous pouvez aussi vous stationner au fond du parc de stationnement, rester debout lors des réunions ou, si vous devez parler à quelqu'un, faites-le en marchant. Vous pouvez aussi mettre un peu de piquant dans vos pauses au fil de la journée : 10 minutes de pompes, de flexions des jambes et de callisthénie pour garder votre performance au sommet!

8. Le sommeil, les munitions du cerveau! Votre cerveau a besoin de sept à huit heures de sommeil CHAQUE nuit pour offrir une performance optimale.

Vous n'iriez pas en guerre sans munitions, donc pourquoi est-ce que certains d'entre nous entreprennent leur journée avec une réserve de sommeil déficitaire? Nombreux sont les soldats qui ne savent pas que la caféine peut rester active dans leurs corps pendant une période pouvant atteindre six heures et qu'elle peut nuire à leur sommeil en stimulant leur cerveau. Fixez une heure de coucher régulière et ne prenez pas de caféine au cours des six heures précédentes. Vous serez content de l'avoir fait!

9. Faites le plein d'énergie de 30 à 60 minutes après avoir fait un exercice intense pour être un « athlète tactique »!

Toujours faire le plein d'énergie de 30 à 60 minutes après avoir fait de l'exercice! Cela semble facile? Seuls 25 % des soldats font le plein d'énergie après avoir fait de l'exercice! Les athlètes de pointe pensent à faire le plein d'énergie avant et pendant l'exercice et ils consomment le meilleur carburant possible pour offrir une performance optimale! Vous ne feriez pas le plein de votre voiture de haute performance avec de l'essence ordinaire, donc pourquoi donner à votre corps de la malbouffe après une séance d'exercice intense? Utilisez simplement la formule de quatre parts de glucides « à haut taux d'octane » pour une part de protéines pour refaire le plein d'énergie après votre prochaine séance d'exercice épuisante. Un hot dog sur pain blanc N'EST PAS un choix optimal, car il contient 22 grammes de glucides et cinq grammes de protéines. Une banane accompagnée de deux cuillères à table de beurre d'arachides est un meilleur choix (27 grammes de glucides et sept grammes de protéines)! Le lait au chocolat est également très bien (26 grammes de glucides et huit grammes de protéine)!

10. Faites 150 minutes d'exercice modéré et 75 minutes d'exercice vigoureux par semaine!

Cela vous semble facile? Réfléchissez bien. Très peu de soldats atteignent cet objectif avec régularité! Des exercices sont dits vigoureux quand la fréquence cardiaque augmente, que tout le corps est sollicité, que le cœur est grandement mis à contribution et que votre métabolisme passe au niveau d'intensité supérieure. De leur côté, les exercices modérés sont le fondement d'une performance soutenu et d'une bonne santé. Il peut s'agir de marcher rapidement, de jogger ou de faire du vélo. Passez à la vitesse supérieure et faites 75 minutes d'exercices vigoureux par semaine (course, vélo rapide, natation et entraînement à forte intensité). Atteignez-vous vos objectifs en matière d'exercice?

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

3PAC - Top 10 des gains faciles pour leaders

1. Menez par l'exemple

Les leaders doivent incarner les principes sous-jacents de la triade. Le fait d'en connaître les éléments, de croire en leur efficacité et de s'efforcer d'en atteindre les objectifs vous permettra de donner un exemple que les soldats doivent et voudront suivre. Les « athlètes tactiques » considèrent leur mission avec le plus grand sérieux et sont toujours à la recherche de moyens de devenir de meilleurs soldats. Tout cela commence avec le leader. Un leader qui observe les principes de la triade et qui nourrit une passion contagieuse à ce sujet donnera naturellement envie aux autres soldats d'atteindre un niveau de performance supérieur. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas être un bon modèle si vous n'atteignez pas chacun des sept objectifs. Le fait de jouer d'humilité et de montrer aux soldats ce sur quoi vous travaillez peut faire de vous un leader crédible et authentique.

2. Sortez des sentiers battus

Vos façons de faire favorisent-elles la naissance d'athlètes tactiques? La science nous enseigne que la performance physique des soldats est optimale en après-midi. Donc, pour toujours faire votre EP en matinée? Ne vous contentez pas du statu quo. Réfléchissez à des façons innovatrices de motiver vos soldats et de faire la promotion d'un mode de vie sain.

3. Optimisez les objectifs de vos soldats!

Saviez-vous que les soldats qui fixent des objectifs, les consignent par écrit et en font part à un ami sont 75 % plus susceptibles de les atteindre que ceux qui ne le font pas? Les objectifs SMART sont plus faciles à atteindre que les autres. Utilisez les outils à votre disposition pour recevoir des conseils et découvrir des stratégies correctives et efficaces d'encadrer vos soldats, de leur enseigner et de jouer pour eux un rôle de mentor pour les aider à réussir. La section des ressources contient des idées que vous pourrez utiliser.

4. Alimentez vos soldats comme des athlètes!

Aidez vos soldats à nourrir leur corps dans l'optique d'offrir une performance optimale. Utilisez les ressources mises à votre disposition sur le site Web du cphysd.ca ainsi que les cours offerts dans le cadre du programme de promotion de la santé pour sensibiliser vos soldats à l'importance d'une bonne nutrition.

5. Soldats en santé, familles en santé

Vous voulez des soldats en santé? Encouragez-les à transmettre l'importance de la santé à leurs familles et à faire en sorte qu'ils participent activement à la triade! Les changements et améliorations concernant le sommeil, l'activité et la nutrition seront toujours plus difficiles si la famille n'y participe pas.

Les amis et la famille offrent du soutien quand les choses deviennent difficiles. Donnez à vos amis un moyen d'offrir une performance optimale en observant les principes de la triade de la performance!

6. Le sommeil, les munitions du cerveau!

Pour que votre cerveau traite ce que vous avez appris, lu, vu ou vécu pendant la journée, votre corps a besoin de SOMMEIL, pas seulement de repos, car le sommeil améliore la façon dont le cerveau traite l'information. Les stagiaires qui obtiennent 30 minutes de sommeil de plus chaque nuit obtiennent de meilleures notes que les stagiaires qui dorment moins. Créez un environnement de sommeil optimal : sombre, calme et frais!
IDÉES :
• Fixer une heure de coucher — planification inverse de sorte à obtenir au moins 8 heures de sommeil
• Ne pas consommer de caféine dans les 6 heures avant le coucher
• Éteindre toutes les lumières de la chambre et en retirer tous les appareils électroniques, y compris les téléphones cellulaires, les téléviseurs et les ordinateurs

7. Entraînement physique d'unité et plus encore!

En plus de votre EP d'unité courant, mettez vos soldats au défi d'en faire plus. Les soldats adorent la compétition. Le fait d'avoir un défi à l'échelle de l'unité crée un esprit de corps et permet à vos soldats d'atteindre un état de préparation accru. Les défis créatifs peuvent aussi être bénéfiques pour la motivation des soldats. Faites participer toute l'unité et reconnaissez la contribution de ceux qui motivent et inspirent les autres!

8. Intégrer la science du sommeil à la planification de mission!

De la fatigue, de la confusion et un manque de vigueur sont courants pendant les opérations prolongées. Saviez-vous qu'aussi peu que 72 heures d'opérations prolongées peuvent mener à une augmentation de 220 % des cibles ratées, à une augmentation de 22 % du délai et de réaction et à une augmentation de 86 % des erreurs décisionnelles? Si vous voulez que les soldats soient au sommet de leur art pendant les opérations, il faut leur inculquer des notions de gestion du combattant pendant leur instruction. Une instruction réaliste est un élément clé permettant d'avoir des soldats efficaces au combat. D'intéressantes recherches sur l'accumulation de sommeil et la planification du sommeil peuvent être intégrées à vos missions. L'accumulation de sommeil peut aider les soldats à se préparer en vue d'opérations prolongées ou d'exercices de longue durée.

9. Mettre à profit les temps d'arrêt et les exposés de formation pour parler de la triade de la performance dans l'Armée canadienne.

Les soldats se plaignent de la culture selon laquelle on les incite à se dépêcher pour ensuite n'avoir rien à faire. Utilisez ce temps pour mettre l'accent sur la performance! Pourquoi ne pas aborder le sujet de la triade, du sommeil, de l'activité et de la nutrition? Avez-vous bientôt un exposé sur la sécurité à présenter? Faites d'une pierre deux coups. Faites passer votre message central tout en l'accompagnant de messages stratégiques sur les bonnes habitudes à adopter en matière de sommeil, d'activité et de nutrition. Les accidents liés à la fatigue sont très sérieux, mais la première étape est l'éducation sur la nécessité de gérer le sommeil et la fatigue convenablement.

10. Utilisez des supports visuels! Faites passer le mot!

Des affiches, des fiches et d'autres supports peuvent être utilisés pour faire la promotion des trois éléments de la triade. En parler à vos soldats. C'est la manière la plus facile de diffuser le message.

STRONG. PROUD. READY.
FORTS. FIERS. PRÊTS.

Site Web Mission : Prêts – www.strongproudready.ca
Le site Web Mission : Prêts contient de l'information sur les ressources mises à la disposition des membres de l'AC et de leurs familles. Les catégories comprennent notamment : carrière, famille, santé, entourage et croyances.

Mission : Prêts — Guide sur la disponibilité opérationnelle et la résilience à l'intention des leaders
La raison d'être du guide à l'intention des leaders et de faciliter la discussion entre leaders et soldats dans les cas où il y a possibilité d'amélioration pour la performance globale.

Site Web du D Cond phys – www.cphysd.ca/
Contient des ressources utiles sur la performance et la nutrition. Les membres peuvent accéder à un répertoire de plans d'entraînement physique ou de programmes de cours ou concevoir leurs propres calendriers d'entraînement. Les ressources en nutrition comprennent le Guide alimentaire canadien, un planificateur de menus et un outil ProfilAN, pour ne nommer que ceux-là.

Site Web des Services de bien-être et moral des Forces armées canadiennes – Lien vers le site Web
Contient de l'information sur les services offerts aux membres des FAC et à leurs familles. Les programmes de soutien du personnel (PSP) offrent des ressources concernant les programmes de promotion du conditionnement physique et de la santé utiles pour aider les soldats à atteindre leurs objectifs liés aux éléments de la triade.