



La condition physique est un élément essentiel de la préparation opérationnelle des membres des Forces armées canadiennes. Elle contribue également à la santé et au bien-être général de toute la communauté de la Défense, tant des militaires que des employés civils.

Les défis de santé publique de 2020 dans le monde ont influencé la manière dont nous pouvons offrir des programmes de santé et de conditionnement physique à notre communauté locale de la Défense à la BFC Halifax. Malgré ces défis, notre incroyable équipe des PSP de Halifax a mis tout en œuvre pour veiller à ce que nos membres aient toujours accès à des programmes de santé et de conditionnement physique de qualité, qu'ils travaillent à domicile ou sur leur lieu de travail habituel. Poursuivez votre lecture pour découvrir les programmes et les services de conditionnement physique actuellement offerts sur la base, les nouveaux cours en personne et en ligne offerts ainsi qu'un projet à venir qui permettra d'offrir d'autres services de conditionnement physique à notre propriété de Stadacona.

Mesures de santé publique liées à la COVID-19

À votre entrée dans l'une ou l'autre des installations de conditionnement physique de notre base, vous remarquerez immédiatement toutes les mesures de santé publique qui ont été mises en place. Depuis les étiquettes directionnelles apposées au sol jusqu'aux postes de désinfection des mains, l'équipe des PSP de Halifax et les autres unités responsables des mini-gymnases ont pris des précautions pour protéger la santé de tous les usagers. De nombreuses installations fonctionnent à capacité réduite afin de maintenir la distanciation physique requise, et l'accès est limité au personnel de l'équipe de la Défense. Nous vous remercions de toujours respecter toutes les mesures de santé publique lorsque vous utilisez les installations de la base.

Heures d'ouverture du Centre de conditionnement physique, de sports et de loisirs

Gymnase de la Flotte (arsenal CSM) — Bâtiment D216

Le gymnase de la Flotte est ouvert actuellement pour les membres des FAC ainsi que les employés civils et les membres du personnel des FNP du MDN tous les jours de la semaine, de 6 h à 18 h 30, et fermé le week-end. La capacité d'accueil dans chaque aire ou salle d'entraînement désignée est fixée selon les mesures de distanciation physique afin de maintenir une distance de deux mètres entre chaque personne dans toutes les directions. Les douches sont ouvertes, et les usagers sont responsables du nettoyage après utilisation. L'accès au gymnase de la Flotte se fait uniquement par rendez-vous (réservation en ligne). [Cliquez ici](#) pour voir les instructions de réservation en ligne. Toute unité qui souhaite réserver une salle d'entraînement physique ou le gymnase pour l'unité peut communiquer avec Briana Plante, coordinatrice du conditionnement physique, par courriel à Briana.Plante@forces.gc.ca ou par téléphone au 902-427-6335.

Remarque : une pièce d'identité valide des FAC ou du MDN sera exigée pour accéder à l'arsenal. En raison des restrictions de sécurité, les membres retraités de l'Équipe de la Défense, les membres du public et les membres de la famille qui ne font pas partie des FAC ou du MDN ne sont pas autorisés à entrer sur la propriété de l'arsenal. Pour plus d'information, veuillez téléphoner au 902-427-3524.

Gymnase de Shearwater — Bâtiment SH57

Le gymnase de Shearwater est ouvert actuellement pour les membres des FAC ainsi que pour les employés civils et les membres du personnel des FNP du MDN tous les jours de la semaine, de 6 h à 19 h, et, à compter du 31 octobre, les samedis de 9 h à 13 h. Le gymnase demeure fermé le dimanche. Les douches sont ouvertes, et les usagers sont responsables du nettoyage après utilisation. L'accès au gymnase de Shearwater se fait uniquement par rendez-vous (réservation en ligne). [Cliquez ici](#) pour les instructions de réservation en ligne. Les membres retraités de l'Équipe de la Défense, les membres du public et les membres des familles de militaires ne sont pas autorisés à entrer dans le gymnase de Shearwater pour le moment en raison des restrictions liées à la COVID-19. Pour plus d'information, veuillez téléphoner au 902-720-1071.

Rappel : Adhésion gratuite au centre de conditionnement physique pour les employés civils et les membres du personnel des FNP du MDN

Les employés civils et les membres du personnel des FNP du MDN ne sont plus tenus d'acheter un laissez-passer pour utiliser les installations des gymnases de la Flotte et de Shearwater. Pour avoir accès aux installations, il suffit de [réserver en ligne](#) et de présenter une pièce d'identité du MDN valide.

NOUVEAUTÉ! Cours de conditionnement physique en salle

Depuis le 2 novembre, les membres des FAC et les employés civils du MDN peuvent s'inscrire en ligne aux cours de conditionnement physique suivants, à l'aide de [BookKing](#).

Plancher du gymnase de la Flotte (Bâtiment D216)

Lundi, de 12 h 15 à 13 h — Entraînement tactique pour athlètes
Mercredi, de 12 h 15 à 13 h — Entraînement tactique pour athlètes
Vendredi, de 12 h 15 à 13 h — Cardiovélo

Chapelle de Stadacona (Bâtiment S7)

Mardi, de 12 h 15 à 13 h — Yoga/exercice d'amplitude de mouvement
Jeudi, de 12 h 15 à 13 h — Yoga/exercice d'amplitude de mouvement

Cours de conditionnement physique virtuels

On trouve des séances et des ateliers d'entraînement préenregistrés sur la [chaîne YouTube des Services de bien-être et moral des FC](#). Ces cours virtuels sont présentés par des instructeurs des PSP des bases et escadres de partout au pays. Vous pouvez également trouver une série d'exercices plus ciblés dirigés par les instructeurs des PSP de Halifax à cette [liste de diffusion YouTube](#). Si des membres des FAC subissent une blessure en suivant ces cours virtuels, ils doivent remplir un formulaire CF98.

Avertissement : Les participants qui ne sont pas membres des FAC reconnaissent que l'instructeur ne connaît ni leur âge, ni leur état de santé, ni leur niveau de forme physique et qu'il appartient donc à chacun d'évaluer sa capacité à participer à ces cours virtuels. Tous les participants qui ne sont pas membres des FAC sont invités à consulter le [Questionnaire Menez une vie plus active](#) de la Société canadienne de physiologie de l'exercice et son [document de référence](#). Si vous ressentez une douleur ou une difficulté quelconque pendant les exercices exécutés dans le cadre des cours virtuels des PSP, on vous recommande d'arrêter et de consulter un fournisseur de soins de santé.

Patinage pour les familles des militaires

L'aréna de Shearwater et le service des loisirs de la BFC Halifax sont heureux d'annoncer que les séances de patinage pour les familles des militaires auront lieu les vendredis de 15 h 30 à 17 h 30 et les samedis de 16 h à 18 h ! Pour profiter de ce programme, les utilisateurs doivent téléphoner au gymnase de Shearwater au 902-720-1071 pour s'inscrire au moyen de l'application [BookKing](#) avant les heures suivantes chaque semaine : pour la séance du vendredi, les inscriptions doivent être faites au plus tard à 15 h / pour la séance du samedi, les inscriptions doivent être faites au plus tard à 13 h, et ce, chaque semaine. Veuillez prendre note que ces séances sont pour les familles des militaires et des employés du MDN seulement. Les utilisateurs devront remplir un questionnaire de détection de la COVID-19 la journée où ils utiliseront l'aréna, et ce, au moyen d'un lien qui sera fourni.

« Mini-gymnases » existants

Installations de gymnase de style hôtelier à la tour Juno et à la tour Tribute

La tour Juno et la tour Tribute abritent des installations de gymnase de style hôtelier qui sont accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 aux résidents des deux tours d'hébergement ainsi qu'à leurs invités. Pour accéder, veuillez vous présenter à la réception de chaque établissement, où une clé vous sera remise. En raison des restrictions actuelles en matière de santé publique, les installations de la tour Juno peuvent accueillir trois personnes à la fois, tandis que celles de la tour Tribute peuvent accueillir deux usagers à la fois. Le personnel d'entretien nettoie ces installations, mais on rappelle aux usagers de nettoyer l'équipement après utilisation. Ces installations ne relèvent pas des PSP de Halifax.

Mini-gymnases des unités

Plus de 10 unités de la BFC Halifax sont actuellement dotées de leur propre mini-gymnase. Nous encourageons ces unités à continuer d'utiliser ces installations pour répondre à leurs besoins en matière de santé et de conditionnement physique. Ces mini-gymnases relèvent de la responsabilité de chacune des unités et non des PSP de Halifax.

Évaluations FORCE

Tous les membres des FAC peuvent désormais passer le test FORCE. Veuillez communiquer avec le coordonnateur FORCE de votre unité pour prendre rendez-vous pour votre évaluation FORCE. Si vous ne connaissez pas votre coordonnateur FORCE, veuillez communiquer avec Briana Plante, coordonnatrice du conditionnement physique de la BFC Halifax, par courriel à Briana.Plante@forces.gc.ca ou par téléphone au 902-427-6335 (demandes de renseignements pour la BFC Halifax), ou avec Mary Thompson, à Mary.Thompson@forces.gc.ca (demandes de renseignements pour Shearwater jusqu'au 6 décembre).

Après le 6 décembre, nous vous prions de communiquer avec Ashley Stewart à Ashley.Stewart2@forces.gc.ca pour toutes questions concernant le test FORCE à Shearwater.

Programme de reconditionnement

Le Programme de reconditionnement est toujours offert à Stadacona, au bâtiment S24A (édifice de CANEX, du Tim Horton's et du Régime d'assurance-revenu militaire). Seulement deux clients à la fois sont autorisés dans l'établissement en tout temps, conformément aux mesures de santé publique.

Projet à venir : Installation de conditionnement physique temporaire à Stadacona

Lorsque la décision a été prise de fermer le Centre de conditionnement physique, de sports et de loisirs de Stadacona (STADPLEX) en 2018, la Section des opérations immobilières de Halifax a élaboré un plan d'infrastructure complet pour répondre aux besoins à court, moyen et long terme de la population de notre base en matière de conditionnement physique.

Nous entrons actuellement dans la phase de conception d'une installation de conditionnement physique temporaire aménagée pour l'hiver qui sera construite là où se trouvait le gymnase du STADPLEX qui a été démolit. Inspiré d'une installation similaire à la BFC Borden, cet espace de 1250 mètres carrés sera chauffé et climatisé et comprendra un gymnase ouvert pour le basket-ball, le volley-ball, le badminton et le hockey-balle, une zone pour les appareils d'entraînement cardio-vasculaire et les poids, des vestiaires avec douches et toilettes, un bureau d'accueil équipé de postes de travail connectés au RED pour les instructeurs de conditionnement physique et de sport, et un local de rangement pour l'équipement.



Installation de conditionnement physique à la BFC Borden

Beaucoup plus compacte que le gymnase original du STADPLEX, cette installation temporaire pourra accueillir jusqu'à quelque 134 usagers, capacité qui sera réduite au besoin si des mesures de distanciation physique sont encore en vigueur à l'ouverture. La conception de l'installation devrait être terminée au plus tard en mai 2021, et le calendrier de construction doit être confirmé. La structure restera en place jusqu'à ce qu'une nouvelle installation permanente soit approuvée, financée et construite. Pour en savoir plus au sujet de ce projet, [consultez cet article](#).

D'autres installations de conditionnement physique et de loisirs à portée de main (aseptisée)

La BFC Halifax abrite une variété d'installations de conditionnement physique et de sport ainsi que des aires de loisirs de plein air destinées à la communauté locale de la Défense. L'utilisation des installations récréatives intérieures et extérieures dépend de la disponibilité et de la situation en ce qui concerne les restrictions et directives fédérales et provinciales en matière de santé publique. Pour protéger la santé et assurer la sécurité de nos militaires et employés civils ainsi que des résidents des collectivités avoisinantes, l'accès à la plupart des installations est pour le moment interdit aux membres du public et aux membres des familles des militaires.

Installations intérieures de conditionnement physique et de sports

Autorisation d'accès :

Gymnase de la Flotte (arsenal) 902-427-3524	Membres actifs des FAC et employés civils et membres du personnel des FNP du MDN
Gymnase et piscine de Shearwater 902-720-1071	Membres actifs des FAC et employés civils et membres du personnel des FNP du MDN
Aréna de Shearwater 902-720-1078	Membres actifs des FAC et employés civils et membres du personnel des FNP du MDN <i>* Patinage pour les familles des militaires</i>
Club de curling de la BFC Halifax 902-455-1444	Membres actifs des FAC et employés civils et membres du personnel des FNP du MDN
Halifax Forum Arena <i>Isaac Habib, coordonnateur des sports de la Flotte, 902-427-1469</i>	6,5 heures de temps de glace disponibles chaque semaine pour les membres des FAC
Terrains de squash de Cole Harbour Place <i>Isaac Habib, coordonnateur des sports de la Flotte, 902-427-1469</i>	Accès gratuit pour les membres de l'équipe de squash des FAC sur présentation d'une pièce d'identité des FAC valide. *Un terrain à la fois disponible pour un maximum de 3 joueurs. Appelez Isaac Habib, coordonnateur des sports de la Flotte, pour en savoir davantage.
Piscine Centennial 1970, rue Gottingen	La piscine Centennial demeure fermée pour le moment, mais la piscine de Shearwater est ouverte pour la nage en couloir. Cliquez ici pour connaître les heures d'ouverture. Les membres actifs des FAC et les employés civils et les membres du personnel des FNP du MDN ont accès à la piscine pour la nage en couloir. Il faut réserver en ligne .

Aires de loisirs extérieures du MDN

Autorisation d'accès :

Terrains de balle (Shearwater et Parc Windsor) <i>Craig Hayden, coordonnateur des installations 902-720-2160</i>	Membres actifs des FAC et employés civils et membres du personnel des FNP du MDN
Terrain Porteous et piste d'athlétisme (Stadacona) <i>Craig Hayden, coordonnateur des installations 902-720-2160</i>	Membres actifs des FAC et employés civils et membres du personnel des FNP du MDN
Club de golf de Hartlen Point (Eastern Passage) 902-465-4653	Membres actifs des FAC et employés civils et membres du personnel des FNP du MDN

Commentaires

Nous sommes toujours à l'écoute des commentaires, préoccupations et recommandations de la communauté de la défense et nous demeurons résolu à donner suite aux idées créatives qui permettent de maximiser vos possibilités d'accès à des programmes de santé et de conditionnement physique sur la base, en particulier face aux défis permanents liés au fonctionnement dans un contexte de pandémie. Si vous avez des commentaires sur les services de santé et de conditionnement physique actuellement offerts à la BFC Halifax, veuillez communiquer avec Jason Price, gestionnaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs de Shearwater, au 902-720-1069, ou Ashley Stewart, gestionnaire intérimaire du conditionnement physique, des sports et des loisirs de la Flotte, au 902-427-3525.

Suivez-nous!

Suivez la BFC Halifax sur Facebook, Twitter et Instagram pour connaître les dernières nouvelles et mises à jour de la base!



[@BaseHalifax](https://www.facebook.com/BaseHalifax)



[@cfbhalifax bfchalifax](https://www.instagram.com/cfbhalifax_bfchalifax)



[@CFBhalifax](https://twitter.com/CFBhalifax)