

# LES NOUVELLES HEBDOMADAIRE DES PSP



Suivez-nous sur notre NOUVELLE [page Facebook](#) pour toutes les dernières mises à jour et informations sur la PSP.

## FESTIVAL DE LA

# neige DU MDN

## RÉSERVEZ LA DATE !

### Festival de la neige du MDN | 16 février 2026

Venez vous joindre à nous pour une journée de plaisir en famille à Shearwater le 16 février.

Restez à l'affût pour connaître le programme complet des activités.

[cfmws.ca/halifax/snowfest-2026](http://cfmws.ca/halifax/snowfest-2026)

### Cours du programme de soigneurs des FAC

Le Programme de soigneurs des FAC (PSFAC) offre divers cours aux membres des FAC et aux employés à temps plein des FNP. Son objectif est de former, par l'entremise d'un programme progressif, des soigneurs qualifiés qui offriront du soutien aux athlètes des FAC lors de compétitions sportives de tous les niveaux.

Les cours à venir dans la région de l'Atlantique sont énumérés ci-dessous pour soutenir les événements sportifs régionaux, nationaux et du CISM. Veuillez noter que tous les frais de déplacement (TD, repas, voyage et R&Q) à partir des bases respectives pour assister au cours sont la responsabilité de l'unité/base d'attache du membre, mais il n'y a pas de frais pour participer au cours.

Pour vous inscrire, veuillez contacter [Briana.Plante@forces.gc.ca](mailto:Briana.Plante@forces.gc.ca)

Vous trouverez plus de détails et d'informations concernant les cours de taping à l'adresse suivante :

[SMFC | Cours du programme de formation des entraîneurs athlétiques des FAC | SMFC](#)

### Introduction au PSFAC et au Taping

#### Niveau 1

21-23 janvier 2026 BFC Halifax

Ce cours est actuellement complet, mais nous acceptons les inscriptions sur liste d'attente en cas d'annulation ou pour les cours futurs.

Veuillez noter qu'au moment de l'inscription au cours, nous exigerons l'approbation du CoC pour que vous puissiez participer à au moins un événement régional par an.

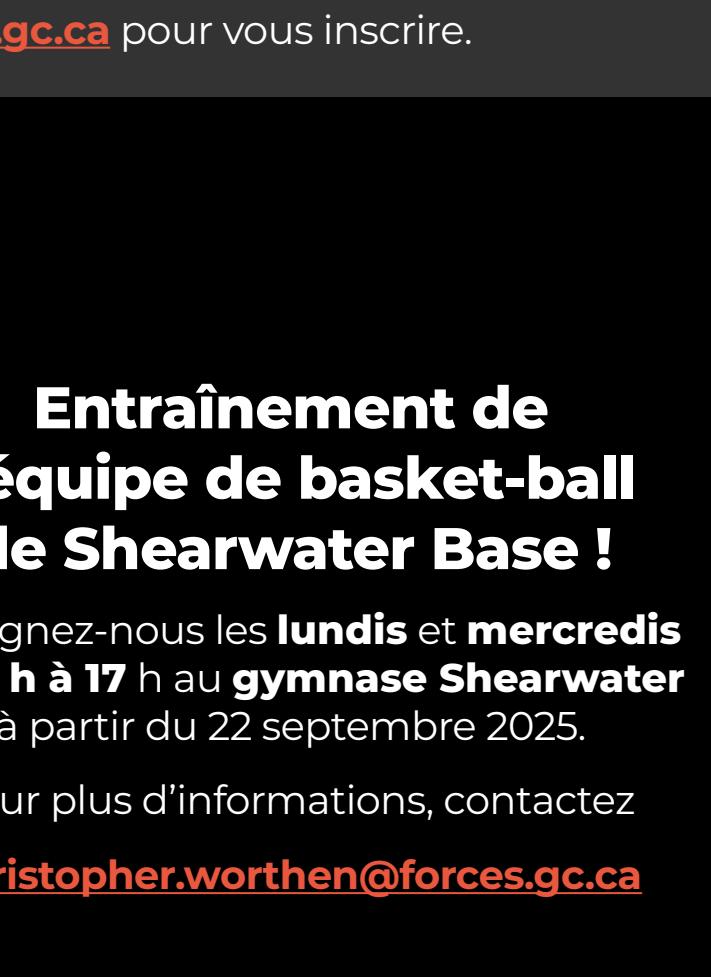
### Programme prénatal et postnatal des PSP (PNP3)

Le Programme prénatal et postnatal des PSP (PNP3) est un programme de conditionnement physique et de bien-être destiné aux membres des FAC pendant la grossesse et la période postnatale. Le programme de remise en forme des PSP offre un cours de conditionnement physique continu ainsi qu'un programme personnalisé pour soutenir les Directives canadiennes en matière d'activité physique, qui consistent à faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée au cours d'une semaine (sur au moins trois jours). Ce programme est conçu pour aider à accumuler des minutes d'activité effective avec l'objectif global de réduire le risque de problèmes de santé liés à la grossesse et d'augmenter la force et les niveaux d'activité dans la période postnatale.

Ce cours est ouvert à tous les membres de la CAF au sein de cette population, même si le membre a des blessures et/ou des limitations physiques. Les jours et lieux des cours sont les suivants

- Stadacona lundi et jeudi
- Shearwater mardi et vendredi

L'inscription est obligatoire. Veuillez contacter Kerianne Willigar à [kerianne.willigar@forces.gc.ca](mailto:kerianne.willigar@forces.gc.ca) ou au 902-721-1922 pour vous inscrire ou pour discuter des détails du programme.



### Participez à l'amélioration de la condition physique de votre unité en devenant évaluateur FORCE de la FAC

Cette qualification permettra au personnel d'effectuer l'évaluation FORCE conformément au manuel des opérations d'évaluation FORCE.

Veuillez noter que le personnel des PSP doit être l'évaluateur principal pour évaluer les membres de la Force régulière. Les évaluateurs des FAC ne peuvent évaluer les membres de la Force de réserve que sans supervision. Possibilité d'aider à l'évaluation des membres de la FORCE une fois l'atelier terminé avec succès.

#### Ateliers 2026 :

- 24 janvier 26 (nomination deadline: 05 janvier 26)
- 06 mars 26 (nomination deadline: 30 janvier 26)
- 29 mai 26 (nomination deadline: 24 avril 26)
- 11 septembre 26 (nomination deadline: 07 août 26)
- 04 décembre 26 (nomination deadline: 30 octobre 26)

Lieu : Fleet Fitness and Sports Centre de 07h30 à 15h30

#### Conditions préalables :

Avoir réussi l'évaluation FORCE au cours des 12 derniers mois.

Avoir le grade de caporal (Cpl), de marin de première classe (Si) ou un grade supérieur.

Être actuellement qualifié en premiers secours et en réanimation cardio-pulmonaire.

#### Normes médicales :

V CV H G O A

4 3 3 2 2 5

Vous devez suivre environ 3 heures de modules DLN et passer un examen avant l'atelier prévu.

Contactez votre coordinateur local de la condition physique à l'adresse [Briana.Plante@forces.gc.ca](mailto:Briana.Plante@forces.gc.ca) pour vous inscrire.

### VOLLEYBALL MASCULIN DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE HALIFAX

L'équipe s'entraînera et disputerà des matchs amicaux les lundis soirs au **gymnase de la base de Shearwater**, de 19 h à 20 h 45.

Pour plus d'informations, veuillez contacter :

**Capitaine Gaudet :**  
[Samuel.Gaudet@forces.gc.ca](mailto:Samuel.Gaudet@forces.gc.ca)

### REJOIGNEZ L'ÉQUIPE DE HOCKEY FÉMININ DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE HALIFAX

Ouvert à tous les membres de la Force régulière et de la Force de réserve.

**Tous les niveaux sont les bienvenus**

Pour participer ou en savoir plus,  
envoyez un courriel à :

[annelies.beumer@forces.gc.ca](mailto:annelies.beumer@forces.gc.ca)

### Entraînement de l'équipe de basket-ball de Shearwater Base !

Rejoignez-nous les **lundis et mercredis de 15 h à 17 h au gymnase Shearwater** à partir du 22 septembre 2025.

Pour plus d'informations, contactez [christopher.worthen@forces.gc.ca](mailto:christopher.worthen@forces.gc.ca)

### Nous avons mis à jour tous nos horaires FIT pour 2026 !

Ne manquez pas les nouveaux cours proposés au Centre de conditionnement physique et de sports de la Flotte :

**Cadence HIIT** et **Cadence Cycle**.

Cliquez sur les liens ci-dessous pour plus d'informations :

[Centre de conditionnement physique et de sports de la Flotte](#)

[Centre de conditionnement physique et de sport Stadacona](#)

[Centre de conditionnement physique, de sports et de loisirs de Shearwater](#)

Centre de conditionnement physique et de sports de Stadacona

### Pickleball récréatif

du 7 janvier 2026 au 29 mars 2026

**Mercredis 17 h à 20 h**

**Dimanches 9 h à 12 h**

**20 \$ +taxes** pour les militaires, les forces régulières, les forces de réserve et les anciens combattants

**\$45+taxes** pour le MDN, la GRC et la Garde côtière

**\$70+tax** pour les civils

**Tout l'équipement est fourni !**

Participez au jeu, rencontrez de nouvelles personnes et amusez-vous !

**Inscription obligatoire - pour plus d'informations ou pour obtenir de l'aide pour l'inscription, veuillez contacter [HalifaxRecreation@cfmws.com](mailto:HalifaxRecreation@cfmws.com)**



### Équipe masculine de volleyball de base Shearwater

**LUNDI & MERREDI**

**DE 13H À 15H**

À partir du **10 novembre 2025**

**Veuillez contacter:**

[Justin.Kirke@forces.gc.ca](mailto:Justin.Kirke@forces.gc.ca)

### HOCKEY MASCULIN

Tous les joueurs intéressés sont priés de contacter : POI Curtis Chambers et PO2 Robert Sanford

[Curtis.Chambers@forces.gc.ca](mailto:Curtis.Chambers@forces.gc.ca)

[robert.sanford@forces.gc.ca](mailto:robert.sanford@forces.gc.ca)

### Équipe de basket-ball de la BFC Halifax

Vous avez manqué les essais, mais vous souhaitez jouer ?:

Contactez l'entraîneur à l'adresse

[Kevin.Miller3@forces.gc.ca](mailto:Kevin.Miller3@forces.gc.ca)

ou au **902-427-3852**

### Shinny ouvert aux membres des Forces armées canadiennes !

Un match de hockey sur glace shinny réservé aux membres des FAC aura lieu à la **patinoire Shearwater Arena les mercredis de 15 h à 16 h**.

Cet horaire a été choisi afin de permettre aux membres qui ne sont pas disponibles plus tôt dans la journée de participer à un match amical de hockey.

**Le port d'un équipement complet de hockey, y compris un protège-cou et un masque intégral, est obligatoire.** Il s'agit d'une séance ouverte à tous et tous les membres de la FAC, quel que soit leur niveau, sont les bienvenus.

### Volleyball féminin

Shearwater et Halifax

#### Entraînements

Les mardis et jeudis | 16 h à 18 h

#### Lieu

Centre de conditionnement physique et de sports de la Flotte

Pour plus d'informations, veuillez contacter le capitaine Laura Fitzpatrick à l'adresse [Laura.fitzpatrick@forces.gc.ca](mailto:Laura.fitzpatrick@forces.gc.ca).

### SBMFC.CA/HALIFAX

[/PSPHFXSW](https://www.facebook.com/PSPHFXSW)

[/PSPHALIFAX](https://www.instagram.com/psp_halifax/)