



COMMUNIQUÉ

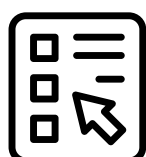
#CAFSPFITNESS

#CPPSPFAC

En réponse à la COVID-19, PSP offre des séances virtuelles de conditionnement physique aux membres des Forces armées canadiennes. En utilisant les réseaux sociaux, les séances virtuelles de conditionnement physique adaptées aux membres des Forces armées canadiennes deviennent accessible à tous. Les participants qui ne sont pas des membres des Forces armées canadiennes reconnaissent et acceptent que leur âge, état de santé et condition physique sont inconnus et qu'il en revient à chaque individu d'évaluer sa propre capacité à participer à cette séance. Puisqu'il est préférable de consulter un médecin avant de débiter tout programme d'activité physique, nous invitons tous les participants qui ne sont pas des membres des Forces armées canadiennes à consulter le questionnaire « Menez une vie plus active » de la Société canadienne de physiologie de l'exercice ainsi que son document de référence. Si vous ressentez un malaise ou une difficulté pendant les exercices présentés dans cette vidéo, il est recommandé d'arrêter et de consulter un professionnel de la santé. Si des membres des Forces armées canadiennes subissent une blessure pendant cette vidéo, n'oubliez pas de remplir un CF98.

DOCUMENTS

«MENEZ UNE VIE PLUS ACTIVE»



QUESTIONNAIRE

DOCUMENT DE RÉFÉRENCE

