



Y a-t-il du personnel en forme dans la Force aérienne? Regardez bien!

par Holly Bridges

Au cours des derniers mois, nous avons dressé un profil de quelques-uns des militaires les plus en forme de la Force aérienne d'aujourd'hui – un technicien en recherche et sauvetage qu'on dit le plus rapide marathonien du Canada sur une distance de 100 milles; l'« Équipe de la Force aérienne » de Borden qui a gravi les 1777 marches de la tour du CN à Toronto pour recueillir des fonds pour Centraide; deux militaires de Comox maintenant accrédités comme arbitres internationaux de taekwondo et une équipe de camarades de Winnipeg, infatigables et inspirés, qui ont remporté avec fierté une médaille d'équipe en parcourant 160 km, pendant quatre jours, pour la Marche de Nimègue, l'an dernier.

Les efforts déployés récemment pour améliorer la condition physique dans les FC ne sont pas passés inaperçus au sein de la Force aérienne. En fait, le personnel de la Force saisit l'occasion et crée des façons nouvelles et novatrices de se mettre en forme et de lutter contre la prise de poids. De nouvelles classes font leur apparition un peu partout et de plus en plus de militaires proposent des façons de bouger et de motiver les autres en donnant le bon exemple.

« Je souscris entièrement à la directive sur la condition physique diffusée récemment par le chef d'état-major de la Défense », affirme le Major Doug Mattila, membre de la Réserve aérienne de Winnipeg et de

l'équipe de la 17^e Escadre Winnipeg, qui a fait la marche de Nimègue en juillet dernier. « Je suis personnellement d'avis que si vous voulez faire partie des FC, que ce soit dans la Force régulière ou dans la Première réserve, vous devez être disposé à combattre ou à être déployé au Canada ou à l'étranger, pour des raisons humanitaires ou des questions de sécurité internationale, et être apte à le faire. »

« Diriger par l'exemple » est l'une des leçons de leadership fondamentales qui sont enseignées et inculquées tout au long de la carrière d'un militaire. Comment pourrais-je demander à mes troupes de maintenir leur condition physique si je ne le fais pas moi-même? C'est ici qu'entre en jeu l'éthique de la Défense, notamment l'intégrité, la loyauté et la responsabilité. J'ai 35 années de service au total (28 dans la Force régulière et 7 dans la Réserve) et je tire une grande fierté de rester en forme, d'avoir une tenue et une conduite répondant à des normes élevées parce que, étant vêtu de l'uniforme des FC, je représente le Canada. En outre, il ne fait plus aucun doute qu'un corps sain va de pair avec un esprit sain et qu'il en résulte un meilleur rendement au travail. Je crois qu'il incombe à chaque superviseur de voir à ce que ses troupes et son personnel respectent la directive du CEMD sur la condition physique et à ce qu'ils soient toujours prêts au combat, de sorte que les troupes acquièrent ainsi de l'autodiscipline et de la motivation. »



"Team Air Force" from Borden as they reach the top of the CN Tower in Toronto. Left to right: MCpl Wayne Seymour, Sgt Yvon Lévesque, MCpl Dale Davignon, Sgt Tony Gale, MCpl Paul Lévesque and CWO Louis Limoges.

L'Équipe de la Force aérienne de Borden au moment où elle atteint le sommet de la tour du CN à Toronto. De gauche à droite, le Cplc Wayne Seymour, le Sgt Yvon Lévesque, le Cplc Dale Davignon, le Sgt Tony Gale, le Cplc Paul Lévesque et l'Adjuc Louis Limoges.

Nos gens au travail

Il se pourrait que le Capitaine Meagan McGrath devienne un modèle de bonne condition physique dans la Force aérienne. Elle est une fervente d'alpinisme et elle a déjà escaladé quelques-uns des plus hauts sommets du monde. Son prochain objectif est d'escalader le mont Everest à l'été 2007 pendant son congé. Le Capt McGrath souhaite inciter d'autres membres des FC et d'autres Canadiens à faire de l'activité, à se mettre en forme et à poursuivre leurs rêves.

Bravo Capt McGrath!

NOM : Meagan McGrath

GRADE : Capitaine

OCCUPATION : Ingénieure en aérospatiale
AFFECTATION ACTUELLE : Centre de guerre aérospatiale des FC, Détachement d'Ottawa, Centre d'expérimentation de la Force aérienne

SOMMETS ESCALADÉS DEPUIS 2002 :

- Gasherbrum II (26 360 pi), Pakistan
- Massif Vinson (16 066 pi), Antarctique
- Mont Elbrouz (18 481 pi), Russie
- Mont McKinley (20 320 pi), États-Unis
- Aconcagua (22 841 pi), Argentine
- Kilimandjaro
- Tentative d'escalade du mont Kosciuszko (7 310 pi), Australie (en mars 2006)

POURQUOI AVOIR CHOISI L'ALPINISME EN PARTICULIER?

Toute ma vie, j'ai aimé faire du sport. Lorsque j'ai escaladé ma première montagne, j'ai réellement découvert une passion. C'était comme si j'étais destinée à faire de l'escalade. Cela m'a également permis d'intégrer à un seul

sport toutes mes habiletés liées à la condition physique.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT POUR VOUS D'ÊTRE UNE SOURCE D'INSPIRATION POUR LES AUTRES?

En tant que membre des FC, j'estime qu'il est très important d'être un modèle et c'est pour moi une façon d'y arriver. Je pense aussi qu'il est important d'avoir un rêve, de se fixer des objectifs personnels et de tenter de les atteindre. Dans mon cas, c'est l'alpinisme; pour les autres, ce serait quelque chose de différent. Je veux montrer aux gens que peu importe ce qu'ils veulent faire dans la vie, ils peuvent y arriver s'ils y consacrent les efforts nécessaires.



Capt Meagan McGrath at the summit of Mount Vinson, Antarctica in December, 2004.

Décembre 2004 – Le Capt Meagan McGrath au sommet du mont Vinson, en Antarctique.

People at Work

Captain Meagan McGrath may find herself becoming somewhat of a role model for fitness in the Air Force. Capt McGrath is an avid mountain climber and has already scaled some of the tallest peaks in the world. Her next goal is to climb Mount Everest in the summer of 2007 while on leave. Capt McGrath hopes to inspire other CF members, and Canadians in general, to get active, get fit and follow their dreams, too.

Bravo Capt McGrath!

NAME: Meagan McGrath

RANK: Captain

OCCUPATION: Aerospace Engineer

CURRENT POSTING: Canadian Forces Aerospace Warfare Centre, Ottawa Detachment, Air Force Experimentation Centre

SUMMITS ATTEMPTED SINCE 2002:

- Gasherbrum II (26 360 ft), Pakistan
- Vinson Massif (16 066 ft) Antarctica
- Mount Elbrus (18 481 ft), Russia.
- Mount McKinley (20 320 ft), US

- Aconcagua (22 841 ft), Argentina
- Kilimanjaro
- Attempting Kosciuszko (7 310 ft), Australia (attempting in March 2006)

WHY MOUNTAIN CLIMBING AND NOT SOME OTHER SPORT?

I've always been athletic all my life. When I climbed my first mountain it really hit home with me. It was as though that was what I was meant to do. It allowed me to incorporate all my fitness skills into one area.

WHY IS IT IMPORTANT FOR YOU TO INSPIRE OTHERS?

As a member of the Canadian Forces I feel it's really important to be a role model and this is one way I can do that. I also feel it's important to have a dream, set goals for yourself and go for them. For me it's mountain climbing, for someone else it would be something different. I want to show people that no matter what it is they want to do in life, they can do it if they set their minds to it.