OCOM C504.01 – RÉFLÉCHIR À SA CONDITION PHYSIQUE ET À UN MODE DE VIE SAIN

1. **Rendement :** Réfléchir à sa condition physique et à un mode de vie sain

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

      (1) une trousse d'autoformation;

      (2) de la supervision;

      (3) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement approprié pour compléter la trousse d'autoformation.

3. **Norme :** Le cadet doit réfléchir à sa condition physique et à un mode de vie sain en remplissant la trousse d'autoformation.

4. **Points d'enseignement :** Demander aux cadets de compléter la trousse d'autoformation, qui comprend l'examen des éléments suivants :

   a. Santé physique :

      (1) Objectifs SMART

      (2) Composantes de la santé physique

      (3) *Directives canadiennes en matière d'activité physique*

      (4) Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

      (5) Regard vers l'avenir

   b. Santé nutritionnelle :

      (1) Calories nécessaires pour une santé optimale

      (2) Faire des choix alimentaires judicieux

      (3) Épicerie en fonction d'un budget

   c. Santé mentale :

      (1) Estime de soi

      (2) Exercices de santé mentale

      (3) Citations de motivation

5. **Durée :** Une séance (3 périodes) = 90 min

6. **Justification :** L'autoformation a été choisie pour cette leçon, car elle permet au cadet d'examiner les principaux concepts associés au conditionnement physique et à l'adoption d'un mode de vie sain et de les approfondir à son propre rythme. Le cadet est ainsi encouragé à devenir davantage autonome et

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PG-002/A-CR-CCP-805-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

indépendant alors qu'il se concentre sur son propre apprentissage plutôt que sur l'apprentissage dispensé par l'instructeur.

7. **Documents de référence :**

   a. Association canadienne pour la santé mentale (2013). *Votre santé mentale*. Adresse URL : http://www.cmha.ca/fr/sante-mentale/votre-sante-mentale.

   b. Diététistes du Canada (2013). *Saine alimentation Ontario : activité physique*. Adresse URL : http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Activite-physique.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fPhysical-Activity.

   c. Health-and-Fitness Source.com. (2012) *3 Ways your body is burning calories*. Consulté le 15 mars 2013 à *http://www.health-and-fitness-source.com/burning-calories.html*.

   d. Santé Canada (2011). Besoins énergétiques estimatifs. URL : http://hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/1_1_1-fra.php.

   e. Larson, Christian (2007). *Your forces and how to use them: The promise*. URL : http://www.goodreads.com/work/quotes/2208816-your-forces-and-how-to-use-them.

   f. Mobile & Peruasive. (2008). *A brief survey of physical activity monitoring devices*. URL : http://www.icta.ufl.edu/projects/publications/chao08a.pdf.

   g. Agence de la santé publique du Canada (2011). *Obésité au Canada*. Déterminants et facteurs contributifs. URL : http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/oic-oac/determ-fra.php.

   h. United States Department of Agriculture. (2011). *How many calories does physical activity use?* URL : http://www.choosemyplate.gov/food-groups/physicalactivity_calories_used_table.html.

   i. Organisation mondiale de la santé (2013). *Activité physique pour les adultes*. URL : http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/fr/index.html.

8. **Matériel d'instruction :** Aucun.

9. **Matériel d'apprentissage :**

   a. une trousse d'autoformation;

   b. des stylos et des crayons.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :** Aucune.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-805/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-805-PG-002/A-CR-CCP-805-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.