OCOM CX04.02 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DES TROIS COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE

1. **Rendement :** Participer à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

      (1) Matériel nécessaire à l'activité;

      (2) Supervision;

      (3) Aide, au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Environnement : Tous.

3. **Norme :** Le cadet doit participer à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique qui comprennent ce qui suit :

   a. Exercices cardiovasculaires;

   b. Exercices de force musculaire;

   c. Exercices de souplesse musculaire.

4. **Points d'enseignement** :

   a. Les cadets doivent participer à une période de réchauffement composée d'exercices cardiovasculaires légers et d'étirements.

   b. Les cadets doivent participer à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique, qui sont les suivantes :

      (1) Endurance cardiovasculaire;

      (2) Force musculaire;

      (3) Souplesse musculaire.

   c. Les cadets doivent participer à une période de récupération.

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

6. **Justification :** Un exercice pratique a été choisi pour cette leçon. Il s'agit d'une méthode plaisante et interactive de stimuler l'intérêt des cadets pour les trois composantes de la condition physique.

7. **Référence :** Panicucci, J., *Achieving Fitness: An Adventure Activity Guide*. Beverly (Massachussetts) : Project Adventure, Inc, 2008.

8. **Aides didactiques** : Selon les activités sélectionnées.

9. **Matériel d'apprentissage** : Selon les activités sélectionnées.

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

11. **Remarques** : Aucune.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PG-002/A-CR-CCP-801-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PG-002/A-CR-CCP-801-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.