INSTRUCTION COMMUNE

NIVEAU DE COMPÉTENCE 5

GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN

SECTION 1

OCOM M504.01 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS ET DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE

Durée totale : Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Le présent guide pédagogique s'applique à l'OCOM M504.01 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle) décrit dans la publication A-CR-CCP-805/PG-002, *Cadets de l'Aviation royale du Canada, Norme de qualification et plan du niveau cinq*, chapitre 4.

Examiner l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*, et prendre connaissance de la matière avant de donner la leçon.

Faire une photocopie de la *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m* de l'OAIC 14-18 (annexe A, appendice 1) pour chaque cadet.

Faire une photocopie de la feuille *Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »* de l'OAIC 14-18 (annexe B, appendice 3) pour chaque cadet.

Faire une photocopie du document *Stratégies pour améliorer ma forme physique* de l'annexe A pour chaque cadet.

Faire une photocopie de l'annexe B pour chaque instructeur adjoint.

Consulter les annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation à des activités physiques) concernant l'échauffement et la récupération pour le PE1.

Obtenir les résultats des cadets aux évaluations de la condition physique des cadets antérieures en vue du PE2.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, car elle permet aux cadets de participer à l'évaluation de la condition physique des cadets dans un environnement sûr et contrôlé.

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

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet aura participé à l'évaluation de la condition physique des cadets, déterminé quelle composante de la santé physique doit le plus être améliorée, défini des stratégies pour améliorer cette composante de la santé physique et établi un objectif SMART pour s'aider à améliorer sa condition physique personnelle.

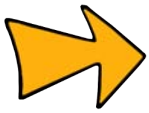
IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à l'évaluation de la condition physique pour mesurer leur condition physique, car cela leur permettra de connaître leurs forces et leurs faiblesses. Cette information permettra aux cadets de définir des stratégies et d'établir des objectifs qui les mèneront vers un mode de vie plus sain.

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

Point d'enseignement 1 **Superviser les cadets participant à l'évaluation de la condition physique.**

Durée : 60 min Méthode : Activité pratique



Si les cadets n'ont pas déjà reçu leur feuille de suivi de l'activité physique, en distribuer une copie à chaque cadet et expliquer les exigences relatives au niveau de compétence 5 : faire au moins 60 minutes d'APIME pendant au moins 24 jours sur une période de 4 semaines consécutives.

ACTIVITÉ



L'évaluation de la condition physique des cadets doit se dérouler conformément à l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*.

OBJECTIF

La présente activité a pour objectif de faire participer les cadets à l'évaluation de la condition physique.

RESSOURCES

- OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*;
- un CD du test de course navette de 20 m de Léger;
- un ruban à mesurer;
- un lecteur de disques compacts;
- des cônes;
- des tapis d'exercice;
- des bandes à mesurer de 12 cm;
- des chronomètres;
- du papier;
- des stylos et des crayons;
- des règles de 1 m;
- des flexomètres pour mesurer la souplesse sans blesser le dos;
- une *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m*.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Préparer l'activité conformément à l'OAIC 14-18.

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

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Faire participer les cadets à une séance d'échauffement conformément à l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation à des activités physiques).

2. Demander aux cadets de participer à l'évaluation de la condition physique et de noter leur pointage conformément à l'OAIC 14-18.



Demander aux cadets de procéder à l'évaluation de la condition physique en équipes de deux. Commencer par le test de course navette de 20 m avant de passer aux autres étapes du circuit.

3. Demander aux cadets de participer à une séance de récupération conformément à l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation à des activités physiques).

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer qu'un secouriste désigné et une trousse de premiers soins sont disponibles.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets tout au long de l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à l'évaluation de la condition physique servira de confirmation de l'apprentissage du présent PE.

Point d'enseignement 2 — **Diriger une activité où les cadets examinent comment améliorer leur condition physique personnelle.**

Durée : 30 min — Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

La présente activité vise à ce que les cadets examinent comment améliorer leur condition physique personnelle.

RESSOURCES

- Une feuille *Résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »*, de l'OCOM MX04.02 (Définir des stratégies pour améliorer la participation à des activités physiques et participer à l'ECP);
- le document *Stratégies pour améliorer ma forme physique* de l'annexe A.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

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

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Distribuer à chaque cadet une copie du document *Stratégies pour améliorer ma forme physique* de l'annexe A.

2. Demander à chaque cadet d'examiner sa feuille *Résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »* et de remplir le document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*.

3. Avec l'aide des instructeurs adjoints, discuter avec chaque cadet de ses résultats individuels et l'aider à remplir le document.



Une liste d'exemples d'activités physiques pouvant être pratiquées par les cadets pour améliorer leur condition physique est présentée à l'annexe B.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage du présent PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de la présente leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation de la condition physique est un excellent outil pour évaluer sa forme physique en fonction des trois composantes de la santé physique (endurance cardiovasculaire, force musculaire et souplesse musculaire). Lorsqu'on prend connaissance des points à améliorer, il devient plus facile de cibler ses efforts.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

L'évaluation de la condition physique vise à enseigner aux cadets comment mesurer leur condition physique afin de les aider à se fixer des objectifs d'amélioration personnelle. Chacune des trois composantes de la santé physique (endurance cardiovasculaire, force musculaire et souplesse musculaire) est mesurée, et les cadets sont évalués selon des normes fondées sur des critères pour déterminer s'ils se situent dans la zone de bonne condition physique (ZBCP) de chacune de ces composantes.

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

La ZBCP est le niveau de forme physique nécessaire pour une bonne santé. Les cadets qui ne se situent pas dans la ZBCP d'une ou plusieurs des composantes devraient être pris en charge et encouragés à se fixer des objectifs qui les aideront à atteindre la ZBCP dans l'avenir.

L'évaluation de la condition physique doit être préparée avant la conduite du présent OCOM.

La présence d'instructeurs adjoints sera nécessaire pour cette leçon.

L'évaluation de la condition physique doit se dérouler conformément à l'OAIC 14-18.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

OAIC 14-18, Directeur – Cadets 3 (2010). *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*. Ottawa (Ont.) : ministère de la Défense nationale.

Meredith, M., & Welk, G. (Eds.). (2005). *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual (3rd ed*.). Windsor, ON: Human Kinetics.

The Cooper Institute. (n.d.). *Fitnessgram / activitygram test administration kit: Fitnessgram 8.0 stand-alone test kit*. Windsor, ON: Human Kinetics.

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



STRATÉGIES POUR AMÉLIORER MA FORME PHYSIQUE

1. À la lumière de mes résultats à l’évaluation de la condition physique des cadets, quelle composante de la santé physique dois-je le plus améliorer?

Endurance cardiovasculaire? ☐

Force musculaire? ☐

Souplesse musculaire? ☐

2. Quelles sont les activités physiques que je pourrais pratiquer régulièrement pour m’aider à améliorer cette composante de la santé physique?

3. Quel objectif SMART pourrais-je me fixer pour m’aider à améliorer cette composante de la santé physique?

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES POUVANT ÊTRE PRATIQUÉES PAR LES CADETS POUR AMÉLIORER LEUR CONDITION PHYSIQUE

Voici des exemples d'activités physiques pouvant aider à améliorer la composante de l'**endurance cardiovasculaire** :

- exercices aérobiques;
- basketball;
- ski de fond;
- danse;
- hockey en salle;
- randonnée pédestre;
- patinage sur glace;
- crosse;
- course d'orientation;
- ringuette;
- patin à roues alignées;
- course à pied;
- corde à sauter;
- raquette à neige;
- soccer;
- disque volant d'équipe (« ultimate frisbee »).

Voici des exemples d'activités physiques pouvant aider à améliorer la composante de la **force musculaire** :

- exercices avec ballon de stabilité;
- pilates;
- exercices contre résistance avec élastiques;
- exercices contre résistance en utilisant le poids du corps;
- exercices avec ballon lesté;
- exercices avec barre lestée;
- yoga.

Voici des exemples d'activités physiques pouvant aider à améliorer la composante de la **souplesse musculaire** :

- étirements;
- taï-chi;
- yoga.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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