INSTRUCTION COMMUNE

TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION

GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN

SECTION 1

OCOM MX04.01 – PARTICIPER À UNE SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MODÉRÉE À ÉLEVÉE DE 60 MINUTES ET SUIVRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques), qui figure au chapitre 4 du document A-CR-CCP-801/PG-001, *Cadets de l'Aviation royale du Canada, Norme de qualification et plan du niveau un*.

Réviser les directives des périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B.

Pour le point d'enseignement (PE) 1, sélectionner une activité d'exercice cardiovasculaire conformément à l'annexe C.

Nommer des instructeurs aux postes d'apprentissage 1, 2, 3 et 4, figurant respectivement aux annexes D, E, F et G.

Photocopier, pour chaque cadet, la feuille de suivi des activités physiques figurant à l'annexe H.

Rassembler le matériel nécessaire :

- Affiches de l'activité, ruban adhésif, sifflet ou guide de l'instructeur et chronomètre, en fonction de l'activité d'exercice cardiovasculaire choisie;
- Musique et lecteur de musique;
- *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*, figurant à l'appendice 1 de l'annexe D (une copie par cadet participant au programme de niveau un);
- *Directives en matière de comportement sédentaire*, figurant à l'appendice 2 de l'annexe D (une copie par cadet participant au programme de niveau un);
- Feuille des trois composantes de la condition physique, figurant à l'appendice 3 de l'annexe D (une copie);
- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (une copie par cadet faisant partie de l'équipe de niveau deux);
- Chaises (une par cadet participant au programme de niveau trois);
- Feuilles pour tableau-papier (une feuille par équipe de niveau trois);
- Stylos ou crayons;
- Surligneurs (un par équipe de niveau trois);

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

- Document de cours sur la ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie, figurant à l'appendice 1 de l'annexe G (une copie par cadet de niveau quatre);
- Feuille de suivi des activités physiques de chaque cadet, figurant à l'annexe H (une par cadet).

Découper les trois composantes de la condition physique pour les séparer;

Créer un tableau de jeu Jeopardy pour le poste d'apprentissage 2.

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Pour le PE 1, une activité pratique a été retenue. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive permettant de stimuler l'intérêt pour les activités physiques.

Pour le PE 2 et 4, une activité en classe a été retenue. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive permettant de stimuler l'intérêt pour la bonne forme physique et les saines habitudes de vie. De plus, cette activité incitera les cadets à trouver différents moyens pour faire davantage d'activité physique.

Pour le PE 3, un exposé interactif a été retenu pour expliquer les exigences de la feuille de suivi des activités physiques aux cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la séance décrite dans le présent GP, les cadets doivent avoir pris part à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée (APIME) de 60 minutes, participé aux activités du poste d'apprentissage sur la condition physique personnelle et les saines habitudes de vie, et appris les exigences pour suivre la durée des activités physiques d'intensité modérée à élevée durant quatre semaines.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets suivent la leçon décrite dans le présent GP; elle leur permettra d'être outillés pour devenir plus actifs et pour suivre leur participation à des activités physiques. Le suivi de leur participation à des activités physiques leur permettra de connaître le temps qu'ils ont consacré à l'activité physique. En devenant physiquement plus actifs et moins sédentaires, les cadets pourront éviter les problèmes de santé à long terme qui sont associés à l'inactivité.

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

Point d'enseignement 1 **Faire participer les cadets à une séance d'APIME de 60 minutes**

Durée : 60 min Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES

PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT

But de la période de réchauffement

Une période de réchauffement est composée d'exercices cardiovasculaires légers et d'étirements visant à :

- accélérer graduellement l'activité respiratoire et la fréquence cardiaque;
- accroître la température des muscles pour faciliter les réactions dans les tissus musculaires;
- étirer les muscles.

La période de réchauffement prépare l'appareil cardiovasculaire à l'activité physique. Cette période est composée d'activités comme la marche rapide, le jogging léger ou des jeux simples qui permettent d'accélérer la fréquence cardiaque. À titre de guide, prévoir une période de réchauffement de 10 minutes par heure d'activité physique.

PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION

But de la période de récupération

Une période de récupération est composée d'exercices cardiovasculaires légers et d'étirements visant à :

- laisser le temps à l'organisme de se remettre d'une activité physique et à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire pour qu'il retrouve son état normal;
- étirer les muscles pour les détendre et pour qu'ils reviennent à leur taille de repos.

Consignes pour les étirements

Les consignes suivantes doivent être respectées pendant les étirements :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, notamment le dos, les muscles de la poitrine, les jambes et les épaules;
- Ne jamais faire de bonds pendant les étirements;
- Garder la position d'étirement de 10 à 30 secondes pour que les muscles puissent être entièrement relâchés;
- Répéter chaque étirement à deux ou trois reprises;
- Tenir l'articulation du membre que vous étirez.

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

ACTIVITÉ

1. Diriger la période de réchauffement conformément à l'annexe A.

2. Diriger l'activité d'exercice cardiovasculaire retenue pour tous les cadets des niveaux d'instruction 1 à 4 conformément à l'annexe C.

3. Diriger la période de récupération conformément à l'annexe B.

Point d'enseignement 2 — **Faire participer les cadets aux activités des postes d'apprentissage**

Durée : 20 min — Méthode : Activité en classe

1. Séparer les cadets en fonction de leur niveau d'instruction.

2. Organiser les activités des quatre postes d'apprentissage conformément aux annexes D, E, F et G.

   a. Phase 1/étoile verte/niveau de compétence 1 : *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et *Directives en matière de comportement sédentaire*;

   b. Phase 2/étoile rouge/niveau de compétence 2 : nutrition;

   c. Phase 3/étoile d'argent/niveau de compétence 3 : stress;

   d. Phase 4/étoile d'or/niveau de compétence 4 : ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie.

Point d'enseignement 3 — **Expliquer les exigences de la feuille de suivi des activités physiques**

Durée : 5 min — Méthode : Exposé interactif



Distribuer la feuille de suivi des activités physiques, figurant à l'annexe H.

EXIGENCES DE LA FEUILLE DE SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Phases 1 et 2/étoiles verte et rouge/niveaux de compétence 1 et 2 : suivre la participation aux APIME durant quatre semaines consécutives.
- Phase 3/étoile d'argent/niveau de compétence 3 : effectuer quotidiennement au moins 60 minutes d'APIME pendant au moins 16 jours durant 4 semaines consécutives.
- Phase 4/étoile d'or/niveau de compétence 4 : effectuer quotidiennement au moins 60 minutes d'APIME pendant au moins 20 jours durant 4 semaines consécutives.
- Phase 5/cadet-maître/niveau de compétence 5 : effectuer quotidiennement au moins 60 minutes d'APIME pendant au moins 24 jours durant 4 semaines consécutives.

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

Point d'enseignement 4 **Diriger une activité sur les stratégies pour accroître la participation aux activités physiques**

Durée : 5 min Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

1. Poser la question suivante aux cadets : Quelles stratégies pouvez-vous adopter pour faire davantage d'activité physique?

2. Laisser deux minutes aux cadets pour qu'ils puissent énumérer individuellement le plus grand nombre possible de stratégies.

3. Demander aux cadets de faire connaître leurs réponses et expliquer pourquoi ces stratégies s'adressent à eux.



Exemples de stratégies pour accroître la participation aux activités physiques

- Cibler des activités plaisantes
- Trouver un partenaire d'activité
- Suivre ses progrès
- Souscrire à un programme de loisir communautaire ou scolaire
- Se fixer des objectifs
- Essayer un nouveau type d'activité physique
- Enchâsser l'activité physique dans la routine quotidienne
- Planifier l'activité physique

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets participent à des séances d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cet exercice leur sera utile pour respecter les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*. Qui plus est, la participation aux activités des postes d'apprentissage sur la condition physique personnelle et les saines habitudes de vie leur permettra d'acquérir des connaissances et des aptitudes qui leur serviront toute leur vie.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Lorsque les cadets participent aux activités des postes d'apprentissage, de nombreuses occasions de leadership d'offrent à eux :

- Conformément à l'OREN 503 (Diriger des activités de cadets), les cadets de la phase 5/cadet-maître/ niveau de compétence 5 peuvent planifier, préparer et diriger les activités des postes d'apprentissage dans le cadre d'un projet de leadership.
- Conformément aux OREN 303 (Assumer le rôle de chef d'équipe), 403 (Agir à titre de chef d'équipe) et 503 (Diriger des activités de cadets), les cadets pouvant accomplir des tâches de leadership, comme la direction ou la supervision d'un poste d'apprentissage particulier, sont les suivants : phase 3/étoile

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

d'argent/niveau de compétence 3; phase 4/étoile d'or/niveau de compétence 4; et phase 5/cadet-maître/niveau de compétence 5.

RÉFÉRENCE

Société canadienne de physiologie de l'exercice, *Directives*, 2013. Sur Internet : http://www.scpe.ca.

Santé Canada, *Activité physique*, 2013. Sur Internet : http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/physactiv/index-fra.php.

ParticipACTION, *Bougez*, 2011. Sur Internet : www.participaction.com/en-us/Get-Moving/Easy-Ways-To-Start.aspx.

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

PÉRIODE DE RÉCHAUFFEMENT

RÉCHAUFFEMENT

1. Demandez aux cadets de se placer en formation (p. ex., en cercle ou en demi-cercle) pour que tout le monde puisse voir l'instructeur.
2. Faites la démonstration des exercices et demandez aux cadets de faire chacun des mouvements illustrés ci-dessous pendant trente secondes.

Insistez davantage sur toutes les possibilités de mouvements pour le réchauffement des articulations et des muscles (et moins sur les étirements).

3. Demandez aux cadets de faire un exercice cardiovasculaire (p. ex., jogging, marche rapide ou saut à la corde) pendant cinq minutes.

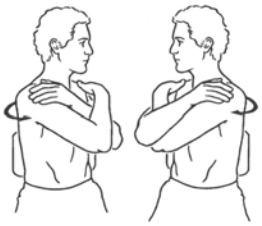
1.  **Sauts avec écart**	**2.**  **Course en ramenant les talons aux fesses**	**3.**  **Prise du genou**
4.  **Rotation des hanches**	**5.**  **Amortis avec sauts**	**6.**  **Rotation du tronc**
7.  **Rotation des épaules**	**8.**  **Rotation des poignets**	**9.**  **Rotation des chevilles**

Figure A-1 Guide de l'instructeur

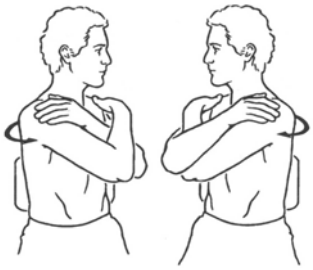
Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

 Figure A1-1 Sauts avec écart	Placez-vous debout, les bras de chaque côté du corps. Sautez en joignant les mains au-dessus de la tête, en plaçant les pieds à la largeur des épaules et en retombant au sol en douceur. Reprenez votre position de départ en effectuant un autre saut. Répétez ces sauts en alternance.
 Figure A1-2 Course en ramenant les talons aux fesses	Courez sur place en essayant de toucher vos fesses avec les talons.
 Figure A1-3 Prise du genou	Placez-vous debout en gardant le corps droit, ramenez un genou vers votre poitrine et maintenez-le en place avec vos mains pendant cinq secondes. Reprenez votre position initiale, puis répétez l'exercice avec l'autre genou. Alternez d'une jambe à l'autre.

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

 Figure A1-4 Rotation des hanches	Gardez les épaules droites et centrées, les pieds bien ancrés au sol. Placez les mains sur les hanches et faites pivoter le bassin dans le sens des aiguilles d'une montre en formant de grands cercles. Changez de sens après 15 secondes.
 Figure A1-5 Amortis avec sauts	Pliez les genoux pour prendre une position assise (assurez-vous que vos genoux ne dépassent pas vos orteils) et sautez. Tentez d'amortir le choc avec la pointe des pieds lorsque vous retombez au sol. Garder le dos droit tout au long de l'exercice.
 Figure A1-6 Rotation du tronc	Croisez les bras sur votre poitrine et faites pivoter votre tronc dans un sens jusqu'à ce que vous sentiez une tension. Faites attention de ne pas exagérer le mouvement. Alternez d'un sens à l'autre.
 Figure A1-7 Rotation des épaules	Faites pivoter tranquillement vos bras vers l'avant en formant de petits cercles et en agrandissant ces cercles graduellement. Répétez dans l'autre sens.

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

 Figure A1-8 Rotation des poignets	Faites un mouvement circulaire avec les poignets. Faites-les pivoter dans les deux sens.
 Figure A1-9 Rotation des chevilles	Levez le talon du sol et faites pivoter la cheville dans un sens, puis dans l'autre. Répétez l'exercice avec l'autre cheville.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Demandez aux cadets de se placer en formation (p. ex., en cercle ou en demi-cercle) pour que tout le monde puisse voir l'instructeur.
2. Demandez aux cadets d'effectuer les mouvements indiqués ci-dessous. Supervisez-les et corrigez leur technique, au besoin.



Figure B-1 Guide de l'instructeur

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

EXEMPLES D'ÉTIREMENTS

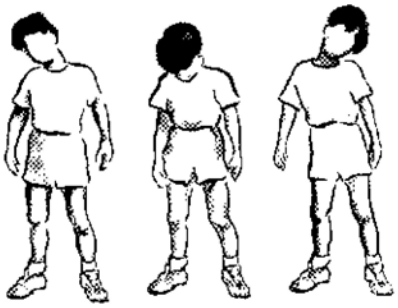


Figure B1-1 Rotation du coup

Faites pivoter la tête d'une épaule à l'autre en la penchant vers la poitrine, sans l'incliner vers l'arrière.



Figure B1-2 Étirement des deltoïdes

Tenez-vous debout et étirez les bras vers l'arrière en entrecroisant les doigts. Poussez vers l'arrière et soulevez les épaules.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

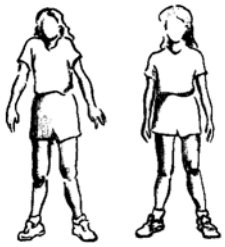


Figure B1-3 Rotation des épaules

Tenez-vous debout et redressez les épaules le plus haut possible. Baissez ensuite les épaules pour étirer votre cou.

Reculez vos épaules le plus possible, puis faites une rotation vers l'avant, le plus loin possible.

Maintenez chacune de ces positions pendant au moins 10 secondes.



Figure B1-4 Rotation des bras

Allongez les bras sur les côtés, l'intérieur des mains vers le haut. Faites de petits cercles avec vos bras et augmentez la circonférence du cercle graduellement.

Faites ensuite des cercles dans le sens contraire.

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



Figure B1-5 Étirement des épaules

Debout ou assis, prenez votre bras en plaçant votre main gauche et ramenez le contre votre poitrine en tenant le coude. Ramenez tranquillement le coude vers votre poitrine. Vous devriez ressentir une tension dans l'épaule droite.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-6 Rotation des poignets

Faites un mouvement circulaire avec le poignet.

Faites le mouvement dans le sens inverse et répétez l'exercice avec l'autre poignet.



Figure B1-7 Étirement des triceps

Tenez-vous debout et placez votre bras droit au-dessus de la tête, puis pliez le coude. Ramenez votre épaule vers le bas à l'aide de la main gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-8 Étirement des avant-bras

Agenouillez-vous et placez vos mains au sol devant vous de façon à ce que vos doigts soient orientés vers vos genoux et que vos pouces pointent vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains bien au sol, reculez votre corps.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

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



Figure B1-9 Étirement des pectoraux

Placez-vous debout face à un mur. Le bras fléchi et le coude à la hauteur de l'épaule, placez la paume de votre main au mur. Tournez votre corps vers l'extérieur. Vous devriez ressentir une tension à l'avant de l'aisselle et sur le devant du muscle pectoral.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-10 Étirement latéral

Tenez-vous debout, le bras gauche au-dessus de la tête. Inclinez votre corps du côté droit au niveau de la taille.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-11 Étirement du bas du dos

Allongez-vous sur le dos et ramenez les genoux vers la poitrine. Placez vos mains derrière les genoux.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

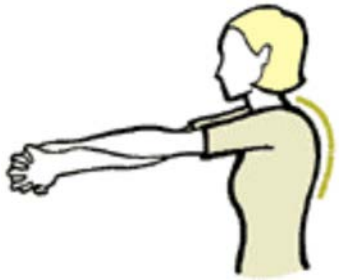


Figure B1-12 Étirement du haut du dos

Placez les bras devant vous, à la hauteur des épaules, et croisez-les. Les paumes l'une contre l'autre, entrecroisez les doigts et étirez les bras. Baissez le menton vers la poitrine en expirant. Vous devriez ressentir un étirement dans le haut du dos.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.

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



Figure B1-13 Étirement des ischio-jambiers

Couchez-vous sur le dos et pliez les genoux. Levez et allongez la jambe tranquillement, puis placez les deux mains derrière la cuisse.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure B1-14 Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous au sol, pliez les genoux et ramenez les plantes des pieds l'une contre l'autre. Prenez vos orteils et penchez-vous vers l'avant tout en gardant le dos et le cou droits.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

Prenez vos chevilles et faites descendre vos genoux vers le sol à l'aide de vos coudes.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure B1-15 Flexion de hanches

Posez votre genou droit au sol. Placez votre pied gauche devant vous, fléchissez le genou et posez la main gauche sur cette jambe pour demeurer en équilibre. Gardez le dos droit et contractez les abdominaux. Penchez-vous vers l'avant pour mettre davantage de poids sur votre jambe avant. Vous devriez ressentir une tension sur le devant de la hanche et de la cuisse sur laquelle repose votre poids. Placez une serviette pliée sous le genou qui est au sol, au besoin, pour protéger votre rotule.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.



Figure B1-16 Rotation des chevilles

Placez-vous debout et faites pivoter votre cheville dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens contraire.

Répétez l'exercice avec l'autre cheville.

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



Figure B1-17 Étirement des mollets

Placez-vous face à un mur, à une distance de trois pas. Avancez votre jambe droite vers le mur, pliez le genou et gardez la jambe gauche en extension. Appuyez-vous contre le mur à l'aide des avant-bras et de la paume de vos mains. Gardez les orteils pointés vers l'avant et le talon au sol. Restez contre le mur, la jambe gauche en extension derrière le corps. Vous devriez ressentir un étirement dans votre mollet gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre jambe.



Figure B1-18 Étirement des quadriceps

Placez-vous debout, une main contre le mur pour conserver votre équilibre. Pliez le genou gauche et soulevez le pied comme si vous essayiez de vous toucher les fesses avec le talon. Ne penchez pas le corps vers l'avant au niveau des hanches. Tenez votre cheville avec votre main gauche. Vous devriez ressentir une tension dans votre cuisse gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes et répétez l'exercice avec l'autre bras.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

EXERCICE CARDIOVASCULAIRE – OPTION 1 : ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

OBJECTIF : Cette activité vise à sensibiliser les participants aux exercices qui peuvent être effectués pour réaliser une activité physique prolongée d'intensité modérée à élevée.

DURÉE : 40 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Choisissez 10 postes parmi ceux proposés à l'appendice 1.



Les circuits suggérés comprennent :

- les postes 1 à 10;
- les postes 11 à 20;
- les postes 21 à 30.

- Examinez les descriptions des postes sélectionnés, qui se trouvent à l'appendice 2.
- Nommez un instructeur et un démonstrateur pour l'activité.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
  - Affiches de l'activité pour chaque poste sélectionné, qui se trouvent à l'appendice 1;
  - Ruban adhésif;
  - Chronomètre;
  - Sifflet;
  - Musique.
- Préparez un tracé du circuit en collant les affiches de l'activité au mur avec du ruban adhésif, en ordre numérique, dans le sens des aiguilles d'une montre et en gardant un espace entre chaque affiche.
- Demandez au démonstrateur d'examiner les postes de l'activité en guise de préparation afin de s'assurer qu'il utilise la bonne technique.

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

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Faites le tour des 10 postes avec les cadets, en expliquant l'activité pour chaque poste et mettez de l'avant l'importance d'employer la bonne technique pendant que le démonstrateur procède à la démonstration. En fonction de la taille du corps ou de l'escadron, il est possible de procéder ainsi :
   (a) Un groupe accompagné d'un instructeur et d'un démonstrateur;
   (b) Cinq groupes accompagnés chacun d'un instructeur et d'un démonstrateur;
   (c) Dix groupes accompagnés chacun d'un instructeur et d'un démonstrateur.
2. Formez dix groupes égaux avec les cadets.
3. Donnez les directives suivantes aux cadets :
   (a) Une période de 45 secondes est accordée pour chaque poste; un coup de sifflet marque le début et la fin de cette période;
   (b) Pour se rendre au poste suivant, 15 secondes sont accordées;
   (c) Le circuit devra être effectué à trois reprises;
   (d) Une minute est accordée pour se reposer et s'hydrater après chaque tour du circuit.
4. Encadrez les cadets pendant l'activité en corrigeant leur technique et en les encourageant.

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

EXERCICE CARDIOVASCULAIRE – OPTION 2 : ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ PAR L'INSTRUCTEUR

OBJECTIF : Cette activité vise à sensibiliser les participants aux exercices qui peuvent être effectués pour réaliser une activité physique prolongée d'intensité modérée à élevée.

DURÉE : 40 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1 à 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur. L'instructeur doit être en mesure de diriger une séance d'activité physique. Recommandations : Cours élémentaire de conditionnement physique et de sports et cours d'instructeur de conditionnement physique et de sports pour les cadets.
- Choisissez une des options suivantes :
    - 1 séquence de 12 exercices de 3 min chacun = 36 min
    - 2 séquences de 12 exercices de 1 min 30 s chacun = 36 min
    - 3 séquences de 12 exercices de 1 min chacun = 36 min
    - Combinaison de temps par exercice qui totalise 36 minutes
- Choisissez un des guides de l'instructeur recommandés à l'appendice 3.
- Examinez les descriptions des postes sélectionnés qui se trouvent à l'appendice 2.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
    - Guide de l'instructeur sélectionné à l'appendice 3;
    - Chronomètre;
    - Musique.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

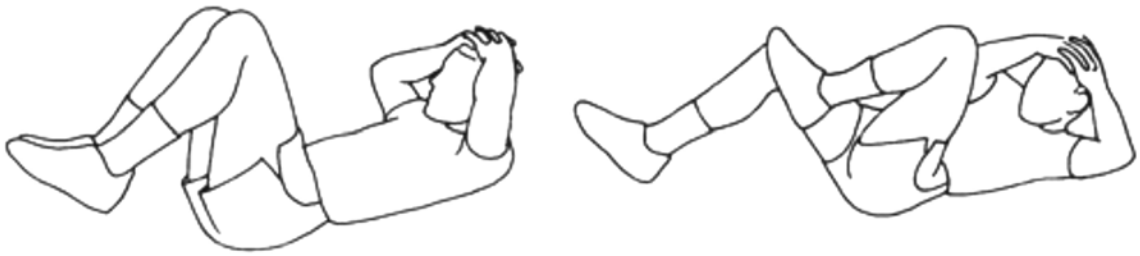
1. Demandez aux cadets de s'éloigner l'un de l'autre afin d'avoir de l'espace pour bouger.
2. À l'aide du guide de l'instructeur, parcourez la liste des 12 activités physiques avec les cadets en fonction de l'option sélectionnée parmi celles mentionnées précédemment.
3. Accordez des pauses pour que les cadets puissent se reposer et s'hydrater entre les séquences, ou au besoin.
4. Tout au long de l'activité, encadrez les cadets, corrigez leur technique et encouragez-les.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

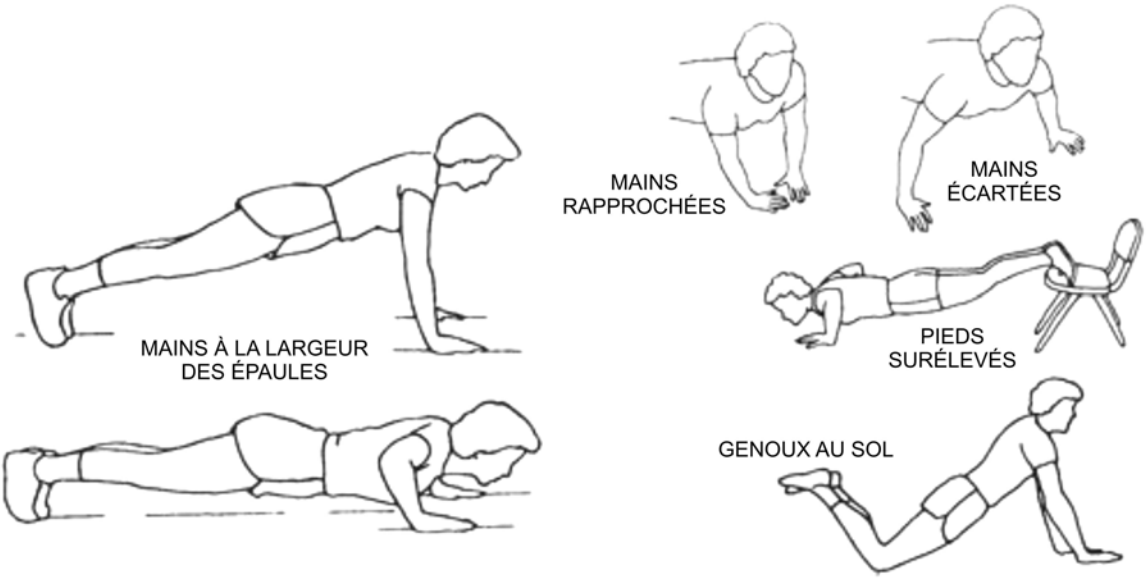
POSTE 1 : BICYCLETTE



	Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos. Ne relevez pas votre tête avec vos mains.
↓ Défi	Placez les bras de chaque côté des hanches pour demeurer en équilibre.

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

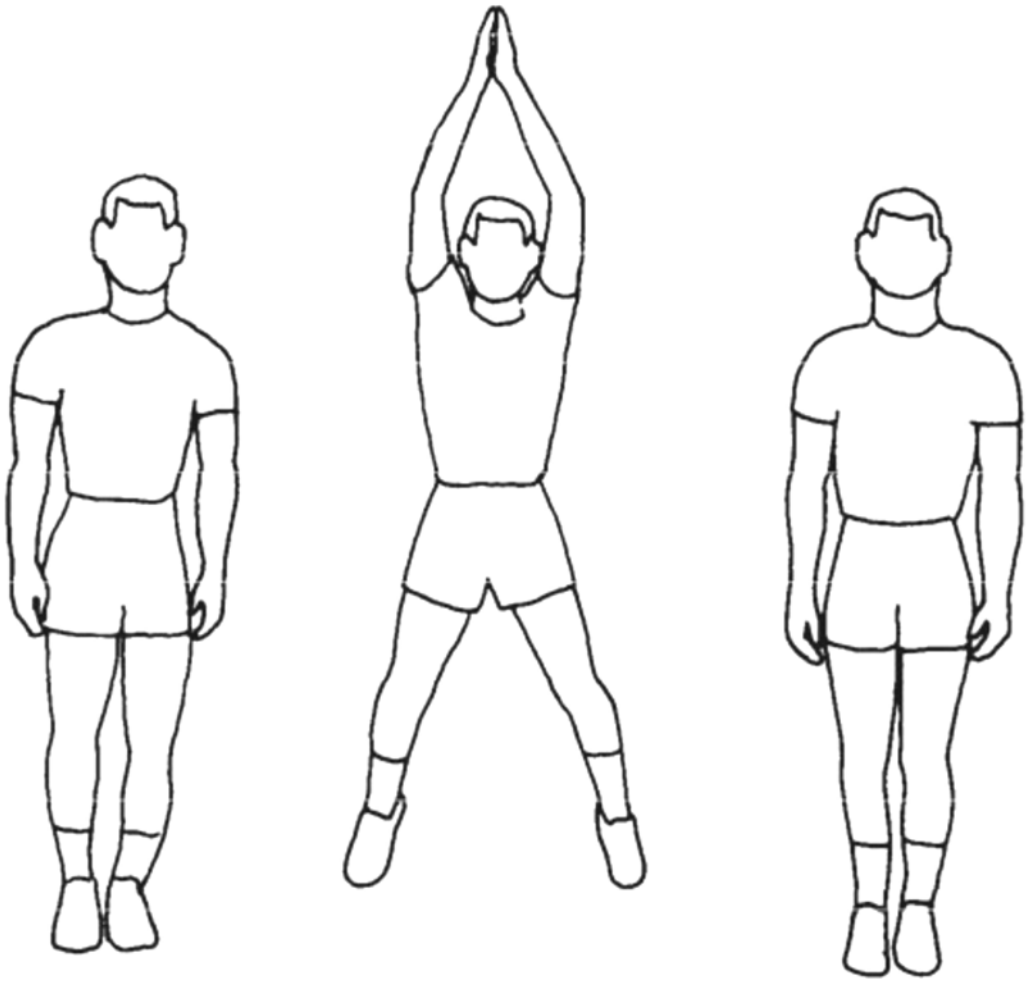
POSTE 2 : EXTENSION DES BRAS



	Gardez le corps bien droit.
↓ Défi	Placez les genoux au sol.
↑ Défi	Rapprochez les mains.

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

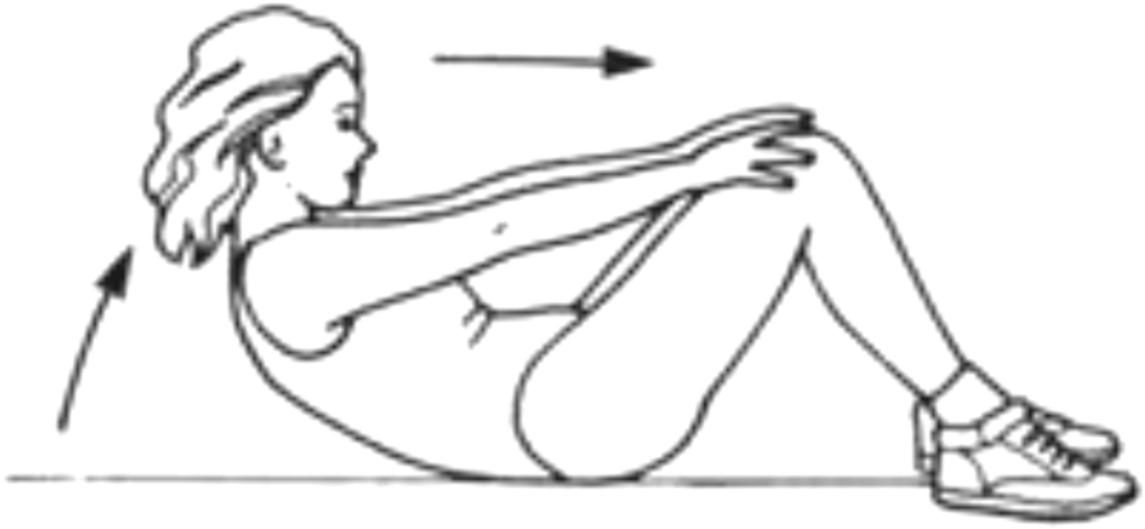
POSTE 3 : SAUTS AVEC ÉCART



	Vos genoux doivent être légèrement fléchis lorsque vous retombez au sol.
↓ Défi	Faites de petits pas entre chaque mouvement au lieu de sauter.

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

POSTE 4 : DEMI-REDRESSEMENTS ASSIS

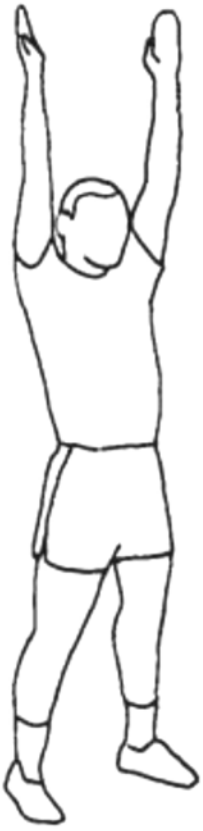


	Gardez la partie inférieure du dos et les pieds au sol.
↓ Défi	Rapprochez les pieds de vos fesses.
↑ Défi	Éloignez les pieds de vos fesses.

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

POSTE 5 : SAUTS DE GRENOUILLE

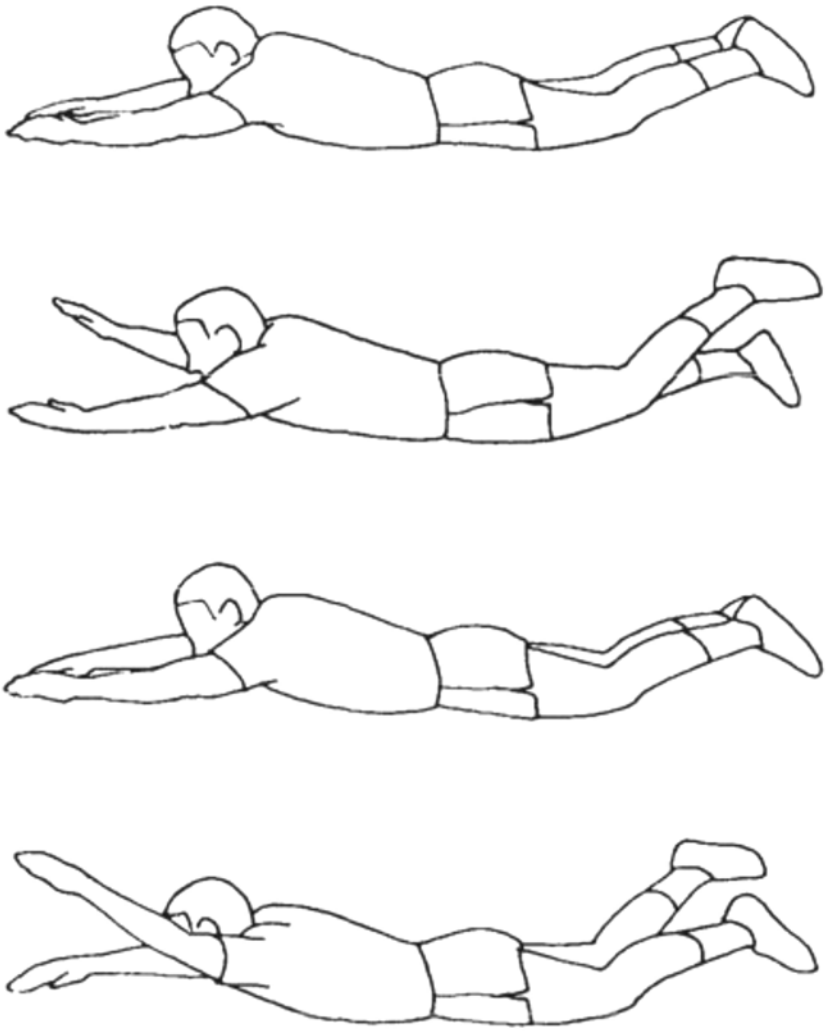




	Placez les genoux légèrement au-dessus des orteils et les pieds à la largeur des épaules afin de garder votre équilibre. Tentez d’amortir le choc lorsque vous retombez au sol.
↓ Défi	Effectuez l’exercice sans sauter.
↑ Défi	Augmentez la hauteur de vos sauts.

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

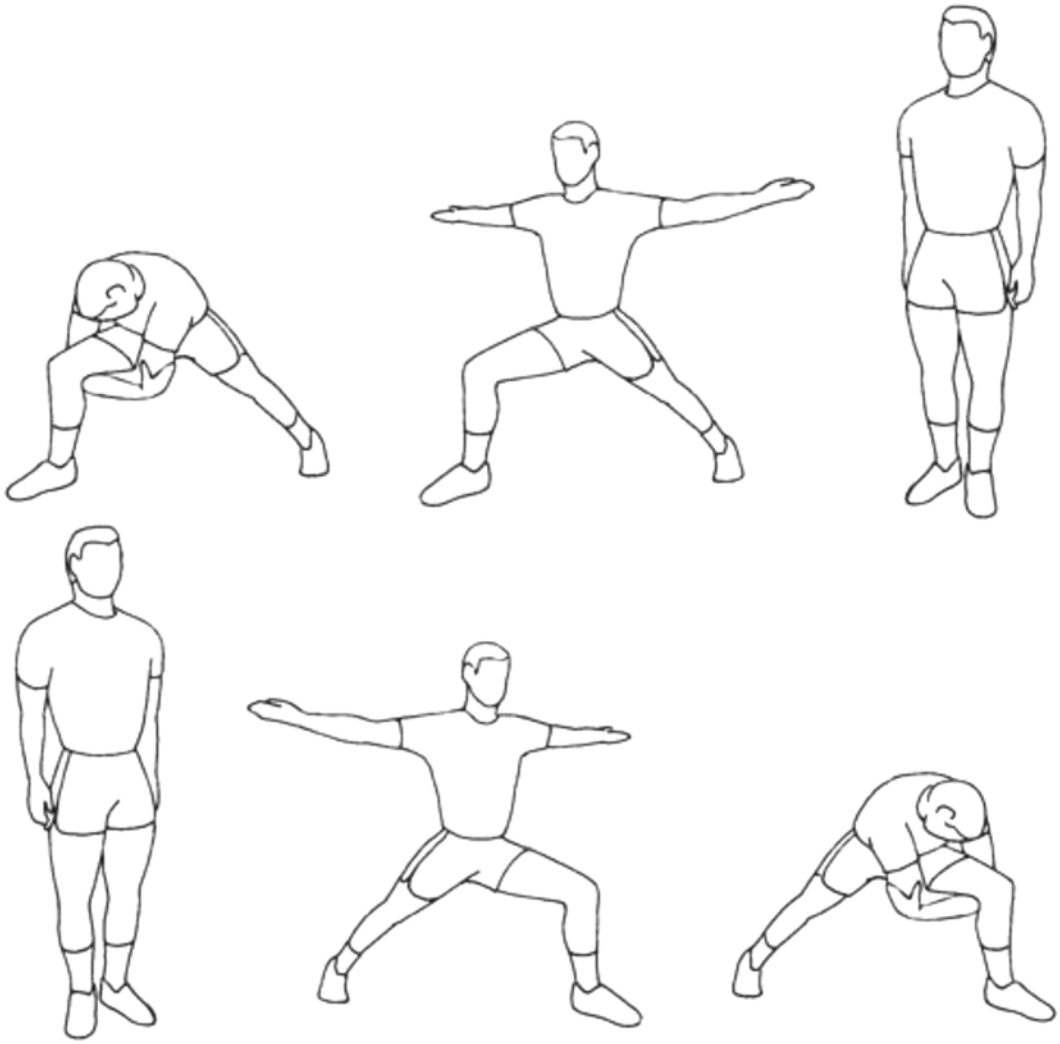
POSTE 6 : NATATION



	Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos.

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

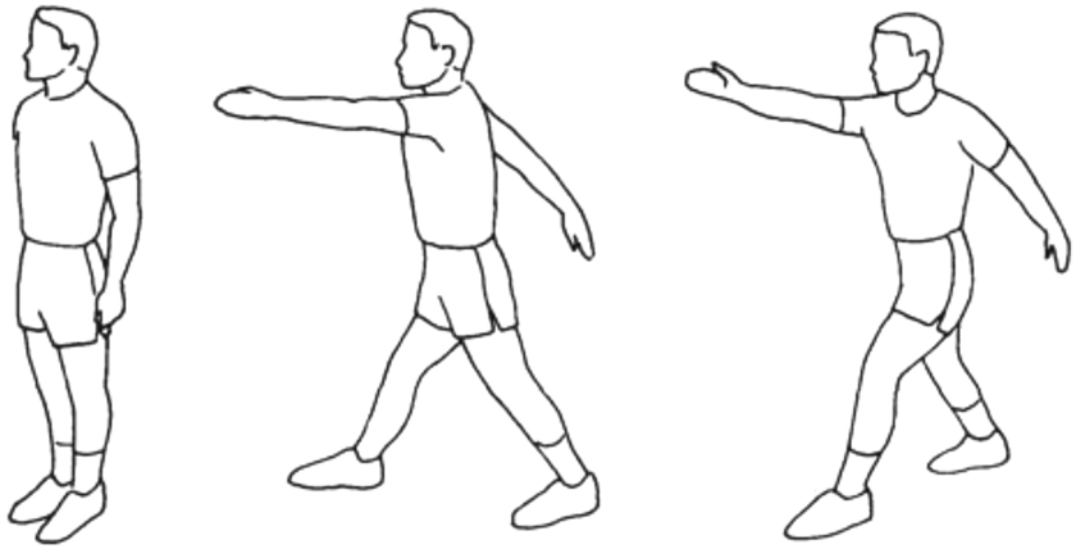
POSTE 7 : FENTES AVANT



	Gardez le dos droit pour éviter les blessures.
↓ Défi	Effectuez l’exercice sans le mouvement de portée.
↑ Défi	Remplacez ce mouvement par des sauts en fente.

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

POSTE 8 : SKI DE FOND



	Tentez d’amortir le choc lorsque vous retombez au sol.
↓ Défi	Faites de petits pas au lieu de sauter entre chaque position.

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

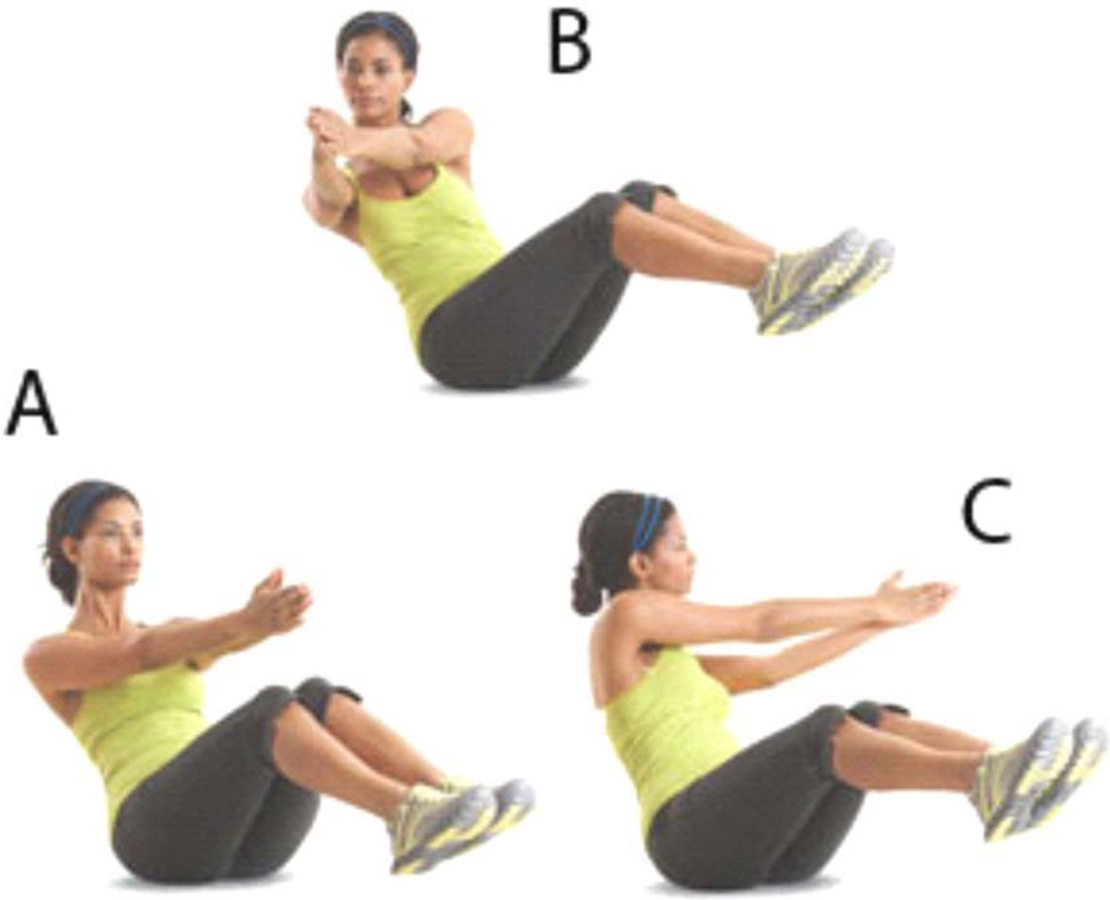
POSTE 9 : SAUT DE GRENOUILLE AVEC PROJECTION DES JAMBES EN ARRIÈRE



	Gardez le tronc contracté et droit comme une planche pour éviter les blessures au dos.
↓ Défi	Levez-vous au lieu de sauter. Faites de petits pas pour vous placer en position d'extension des bras ou de saut.
↑ Défi	Faites une extension des bras supplémentaire.

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

POSTE 10 : ROTATIONS DU TRONC (ASSIS)



	Gardez les épaules et le dos droits pour éviter les blessures au dos.
↓ Défi	Placez les pieds au sol pour conserver votre équilibre.
↑ Défi	Raidissez les bras et les jambes.

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

POSTE 11 : GRIMPEUR



	Gardez la tête élevée pour éviter les blessures.
↓ Défi	Faites de petits pas au lieu de sauter. Diminuer la cadence.

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

POSTE 12 : POSITION EN T ALTERNÉE



	Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos.
↓ Défi	Gardez votre équilibre en posant l’avant-bras et un genou au sol.
↑ Défi	Levez la jambe supérieure et maintenez cette position.

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

POSTE 13 : POMPES-ARAIGNÉES



	Demeurez droit de la tête jusqu’aux genoux.
↓ Défi	Extension des bras normale.

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

POSTE 14 : SAUTS LATÉRAUX



	Tentez d’amortir le choc lorsque vous retombez au sol.
↓ Défi	Faites de petits pas au lieu de sauter.

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

POSTE 15 : FENTES AVANT AVEC COUP DE PIED FRONTAL



	Fléchissez légèrement les genoux lorsque vous donnez un coup de pied.
↓ Défi	Touchez aux genoux plutôt qu'aux orteils.

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

POSTE 16 : RAMEUR ALTERNÉ



	Gardez le tronc contracté pour éviter les blessures au dos.

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

POSTE 17 : SAUT AVEC ÉLÉVATIONS DES GENOUX



	Gardez le dos droit pour éviter les blessures.

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

POSTE 18 : EXTENSION CROISÉE



	Gardez les épaules perpendiculaires et le dos droit.
↑ Défi	Levez votre pied du sol et allongez la jambe.

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

POSTE 19 : FLEXIONS DES JAMBES



	Gardez le dos droit. Tentez d’amortir le choc lorsque vous retombez au sol.
↓ Défi	Effectuez l’exercice sans sauter.

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

POSTE 20 : ÉLÉVATION DE LA JAMBE VERS L’ARRIÈRE





	Gardez le tronc contracté.

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

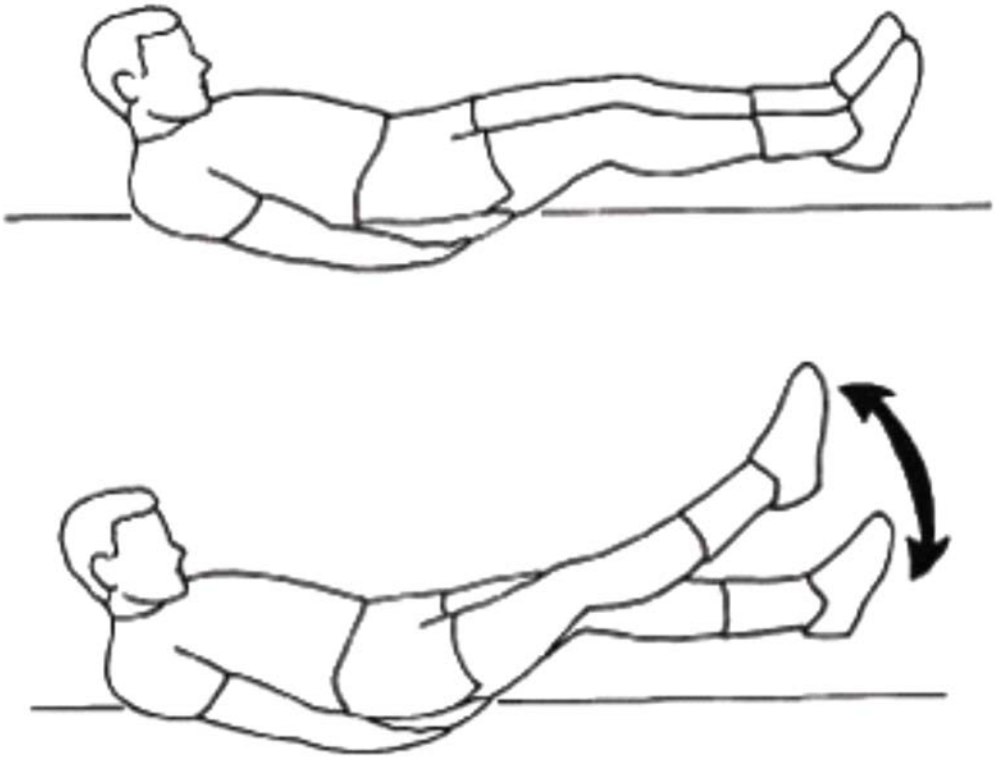
POSTE 21 : SAUTS EN FENTE ALTERNÉS



	Gardez le dos droit.
↓ Défi	Faites de petits pas au lieu de sauter.

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

POSTE 22 : BATTEMENT DES JAMBES



	Gardez la partie inférieure du dos au sol.

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

POSTE 23 : PETIT PONT AVEC GENOUX RELEVÉS





	Gardez la tête et les épaules au sol.
↓ Défi	Conservez cette position.

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

POSTE 24 : PETIT PONT ALTERNÉ



	Demeurez droit de la tête jusqu’aux genoux.
↓ Défi	Posez les genoux au sol. Continuez l’exercice.

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

POSTE 25 : SAUTS EN FENTE INVERSÉS



	Tentez d’amortir le choc lorsque vous retombez au sol. Gardez le genou avant derrière les orteils.
↓ Défi	Posez les mains sur les genoux.

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

POSTE 26 : ÉLÉVATION DU GENOU



	Gardez le dos droit.
↓ Défi	Touchez votre genou avec votre main plutôt qu’avec votre coude.

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

POSTE 27 : ALLONGEMENT ALTERNÉ DE LA JAMBE



	Gardez les hanches et le dos droits. Gardez le genou en appui légèrement incliné.

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

POSTE 28 : DESCENTE DE JAMBE EN CROISÉ



	Contrôlez vos mouvements en tout temps.

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

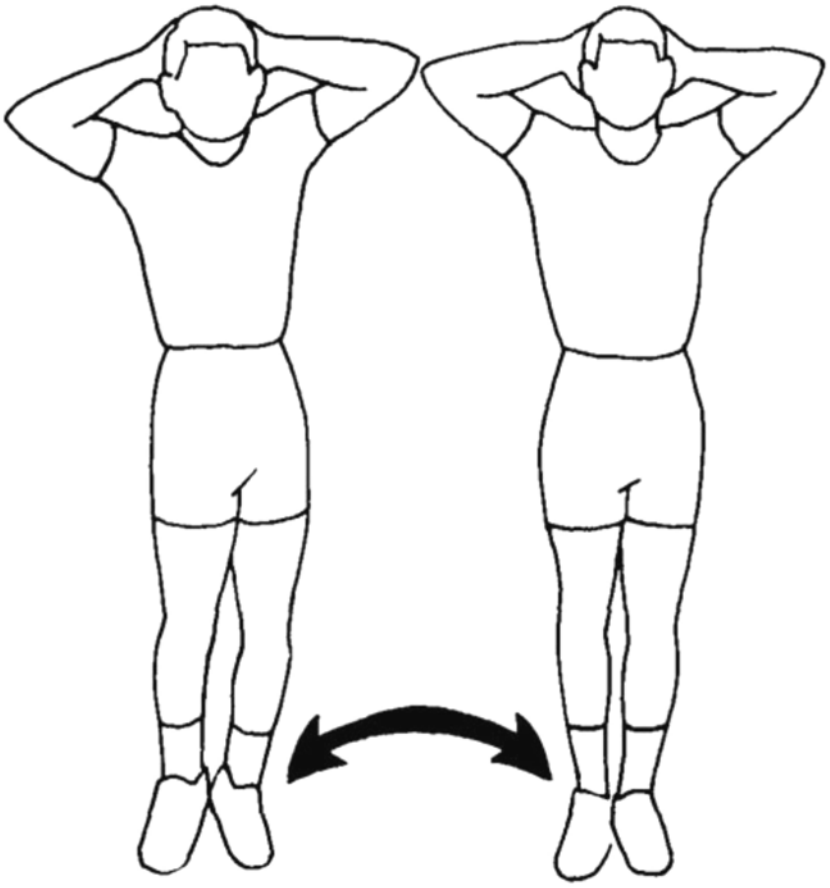
POSTE 29 : PATINEUR



	Gardez le tronc contracté.
↓ Défi	Faites de petits pas au lieu de sauter.

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

POSTE 30 : SAUTS EN SLALOM



	Gardez le dos droit. Tentez d’amortir le choc lorsque vous retombez au sol.
↓ Défi	Faites de petits pas entre chaque mouvement au lieu de sauter.
↑ Défi	Augmentez la cadence.

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

Postes	Directives
Poste 1 : Bicyclette	Allongez-vous sur le dos. Soulevez les jambes et placez les mains sur votre tête. Ramenez le genou gauche vers le coude droit, le genou droit vers le coude gauche, puis alternez.
Poste 2 : Extension des bras	Effectuez l'exercice conformément à l'Ordonnance sur l'administration et l'instruction des cadets (OAIC) 14-18, Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets.
Poste 3 : Sauts avec écart	Commencez avec les deux pieds rapprochés et les bras collés au corps. En un seul mouvement, sautez en essayant de joindre vos deux mains au-dessus de votre tête et en séparant vos jambes; revenez ensuite à votre position initiale.
Poste 4 : Demi-redressements assis	Effectuez l'exercice conformément à l'OAIC 14-18, Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets, ou avec les mains sur les genoux.
Poste 5 : Sauts de grenouille	Placez les pieds à la largeur des épaules et fléchissez les jambes le plus bas possible, tout en demeurant confortable. (Cela peut vouloir dire aussi bas qu'avoir les fesses près du sol.) Lorsque vous êtes en position accroupie, touchez le sol avec vos doigts. Donnez-vous ensuite une impulsion vers le haut et levez les bras vers le ciel. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol, puis répétez l'exercice.
Poste 6 : Natation	Allongez-vous sur le ventre. Allongez les bras et les jambes et soulevez le bras gauche/la jambe droite, puis le bras droit/la jambe gauche simultanément, en alternance. Gardez la tête près du sol pendant l'exercice.
Poste 7 : Fentes avant	Lorsque vous êtes debout, faites une fente avec votre jambe droite, les bras allongés de chaque côté du corps et à la hauteur des épaules, en gardant le dos droit. Assurez-vous que votre genou droit reste derrière vos orteils lorsque vous vous positionnez. Serrez ensuite votre jambe avec vos bras. Lâchez votre jambe et reprenez votre position initiale. Répétez l'exercice avec la jambe droite. Alternez d'une jambe à l'autre.
Poste 8 : Ski de fond	Sautez de sorte que votre pied gauche et votre bras droit soient devant vous. Alternez. Répétez l'exercice. Tentez d'amortir le choc lorsque vous retombez au sol.
Poste 9 : Saut de grenouille avec projection des jambes en arrière	Agenouillez-vous et placez vos mains au sol. Donnez-vous une impulsion pour vous placer en position d'extension des bras. Donnez-vous une autre impulsion pour retrouver votre position agenouillée. Sautez avec les bras dans les airs. Répétez l'exercice.
Poste 10 : Rotations du tronc (assis)	Assoyez-vous au sol et formez un « V » avec votre corps. Soulevez vos pieds et allongez les bras vers l'avant pour qu'ils forment un angle de 90° avec votre corps. Toujours en gardant les bras droits devant, pointez à gauche, puis à droite, en alternance. Vos mouvements devraient être lents et contrôlés. Gardez le tronc contracté.

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

Postes	Directives
Poste 11 : Grimpeur	Placez-vous en position d’extension des bras. Ramenez la jambe gauche vers vous de façon à ce que votre genou soit près de votre poitrine. En un seul mouvement, reculez votre jambe gauche tout en ramenant la jambe droite vers vous. Alternez. Gardez le dos droit et les fesses vers l’intérieur.
Poste 12 : Position en T alternée	Demeurez en équilibre sur votre main droite et l’extérieur de votre pied droit. Levez votre bras gauche dans les airs. Prenez ensuite tranquillement la position de la planche et continuez à pivoter jusqu’à ce que vous soyez en équilibre sur la main droite et l’extérieur du pied droit. Alternez.
Poste 13 : Pompes-araignées	Placez-vous en position d’extension des bras. En descendant au sol, ramenez une jambe vers vous, le genou vers l’extérieur en direction de l’épaule. En remontant, replacez la jambe dans la position initiale. Alternez d’une jambe à l’autre.
Poste 14 : Sauts latéraux	Tenez-vous en équilibre sur une seule jambe, le genou légèrement incliné. En utilisant vos bras pour vous donner une impulsion, sautez dans les airs et atterrissez sur l’autre jambe. Alternez d’une jambe à l’autre.
Poste 15 : Fentes avant avec coup de pied frontal	Placez-vous en position de fente avant, le pied droit derrière. Assurez-vous que le genou qui est devant soit derrière les orteils. Placez le bout des doigts de votre main droite au sol, près des orteils de votre pied avant. Lorsque vous vous levez, donnez un coup de pied vers l’avant à l’aide du pied qui se trouvait derrière. Continuez à donner des coups avec le même pied pendant la moitié de l’exercice. Répétez l’exercice avec l’autre jambe pour l’autre moitié de l’exercice.
Poste 16 : Rameur alterné	Écartez les jambes d’une largeur supérieure à vos épaules et pointez vos pieds vers l’extérieur. Joignez les mains et, dans un mouvement délicat, déplacez-les de gauche à droite, comme si vous étiez en train de ramer. Vos mouvements devraient être lents et contrôlés. Vous devriez porter une attention particulière à ce que votre tronc reste contracté.
Poste 17 : Sauts avec élévation des genoux	Placez les avant-bras devant le corps, les poings devant les épaules, et courez sur place en levant les genoux. Tentez d’amortir le choc lorsque vous retombez au sol entre chaque mouvement.
Poste 18 : Extension croisée	Écartez les jambes d’une largeur supérieure à vos épaules, et placez les genoux fléchis et les pieds vers l’extérieur. Joignez vos mains à la hauteur des hanches. D’un mouvement rapide, dépliez les jambes et étirez les bras (toujours en vous tenant les mains) au-dessus la tête. Reprenez votre position initiale et alternez d’un côté à l’autre.
Poste 19 : Flexions des jambes	Placez les pieds à la largeur des épaules et fléchissez les jambes. Assurez-vous que vos genoux restent derrière vos orteils lorsque vous fléchissez les jambes. Une fois dans cette position, sautez dans les airs. Tentez d’amortir le choc lorsque vous retombez au sol, puis répétez l’exercice.
Poste 20 : Élévation de la jambe vers l’arrière	Appuyez les genoux et les mains au sol. Levez un genou du sol tout en maintenant un angle de 90°, de sorte que votre cuisse soit à 180° avec votre dos, puis ramenez-la contre l’autre jambe. Ne la déposez pas au sol. Continuez à donner des coups avec la même jambe pendant la moitié de l’exercice. Répétez les mouvements avec l’autre jambe pour l’autre moitié de l’exercice.

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

Postes	Directives
Poste 21 : Sauts en fente alternés	Placez-vous debout et placez-vous en position de fente. Assurez-vous que le genou qui est devant soit derrière les orteils. Sautez ensuite en position de fente avec la jambe opposée. Alternez d'une jambe à l'autre.
Poste 22 : Battement des jambes	Allongez-vous sur le dos. Surélevez les épaules et placez vos mains sous vos fesses. Soulevez vos jambes de 10 cm. En gardant les jambes droites, faites monter et descendre vos jambes en alternance sans que vos pieds touchent au sol.
Poste 23 : Petit pont avec genoux relevés	Allongez-vous sur le dos. Placez vos mains le long de votre corps et rapprochez vos pieds de vos fesses afin de soulever votre bassin en poussant sur les talons. Faites le petit pont (genoux en angle de 90°) et soulevez les genoux gauche et droit en alternance.
Poste 24 : Petit pont alterné	Prenez la position de la planche. Levez votre bras droit et votre jambe gauche en même temps. Reprenez votre position initiale, puis levez votre bras gauche et votre jambe droite. Alternez.
Poste 25 : Sauts en fente inversés	Déplacez votre jambe droite vers l'extérieur, puis penchez-vous de façon à toucher aux orteils de votre pied droit avec la main gauche. Sautez pour prendre la même position, cette fois-ci avec la jambe gauche. Penchez-vous de façon à toucher aux orteils de votre pied gauche avec la main droite. Répétez l'exercice. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.
Poste 26 : Élévation du genou	Tenez-vous debout, le bras droit dans les airs. D'un mouvement rapide, élevez votre genou gauche et allez lui toucher avec votre coude gauche. Déposez le pied gauche au sol et replacez le bras droit dans les airs. Répétez ces mouvements pendant la moitié de l'exercice. Faites les mouvements avec l'autre jambe pour la deuxième moitié de l'exercice.
Poste 27 : Allongement alterné de la jambe	Tenez-vous debout, penchez-vous vers l'avant, les bras devant, et levez une jambe vers l'arrière. Reprenez votre position initiale, puis répétez l'exercice avec l'autre jambe. Vos mouvements devraient être lents et contrôlés. Gardez le tronc contracté.
Poste 28 : Descente de jambe en croisé	Placez-vous en position d'extension des bras et allongez la jambe vers l'intérieur du côté opposé. Reprenez votre position initiale, puis répétez l'exercice avec l'autre jambe. Alternez.
Poste 29 : Patineur	Placez les avant-bras devant le corps, les poings devant les épaules, et tenez-vous en équilibre sur la jambe gauche. Simultanément, croisez la jambe droite derrière votre corps, vers la gauche. Prenez la même position en sautant, cette fois-ci avec la jambe droite. Alternez.
Poste 30 : Sauts en slalom	Placez-vous debout, les mains derrière la tête. Gardez les pieds collés et sautez de gauche à droite.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

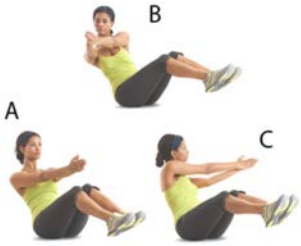
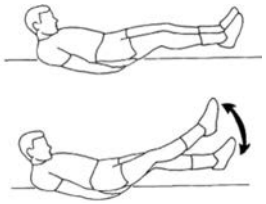
1.  **SAUT DE GRENOUILLE AVEC PROJECTION DES JAMBES EN ARRIÈRE**	2.  **EXTENSION CROISÉE**	3.  **FLEXIONS DES JAMBES**
4  **ÉLÉVATION DE LA JAMBE VERS L'ARRIÈRE**	5.  **ROTATIONS DU TRONC (ASSIS)**	6.  **SAUTS EN FENTE ALTERNÉS**
7.  **BATTEMENT DES JAMBES**	8.  **PETIT PONT AVEC GENOUX RELEVÉS**	9.  **POSITION EN T ALTERNÉE**
10.  **SAUTS LATÉRAUX**	11.  **PETIT PONT ALTERNÉ**	12.  **FENTES AVANT AVEC COUP DE PIED FRONTAL**

Figure C3-1 Guide de l'instructeur, option 1

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

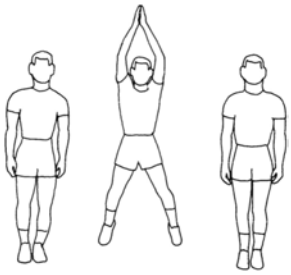
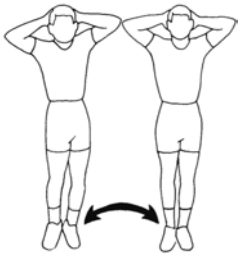
1.  **GRIMPEUR**	**2.**  **BICYCLETTE**	**3.**  **FLEXIONS DES JAMBES**
4  **SAUTS EN FENTE INVERSÉS**	**5.**  **SAUTS AVEC ÉCART**	**6.**  **ÉLÉVATION DU GENOU**
7.  **ALLONGEMENT ALTERNÉ DE LA JAMBE**	**8.**  **DESCENTE DE JAMBE EN CROISÉ**	**9.**  **POMPES-ARAIGNÉES**
10.  **PATINEUR**	**11.**  **SAUTS EN SLALOM**	**12.**  **FENTES AVANT**

Figure C3-2 Guide de l’instructeur, option 2

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

POSTE D'APPRENTISSAGE 1 : *DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE* ET *DIRECTIVES EN MATIÈRE DE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE*

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour sensibiliser les participants aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et aux *Directives en matière de comportement sédentaire*, aux activités d'intensité moyenne à élevée, et aux trois composantes de la condition physique.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
  - *Directives canadiennes en matière d'activité physique*, qui se trouvent à l'appendice 1 (une copie par cadet);
  - *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*, qui se trouvent à l'appendice 2 (une copie par cadet).
- Découpez les trois composantes de la condition physique qui figurent à l'appendice 3 et placez-les sur le mur.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Distribuez une copie des *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes* à chaque cadet.
2. Laissez trois minutes aux cadets afin qu'ils puissent examiner les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*. Posez les questions suivantes aux cadets :
   (a) Combien de temps devez-vous consacrer quotidiennement à l'activité physique d'intensité moyenne à élevée? (60 min)
   (b) À quelle fréquence devriez-vous faire de l'activité physique d'intensité élevée quotidiennement? (3 fois)
   (c) Combien de fois par semaine devriez-vous faire des exercices pour renforcer vos muscles et vos os? (3 fois par semaine)
   (d) Quels exercices peuvent vous aider à renforcer vos muscles et vos os? (p. ex., exercices de la planche, demi-redressement assis, redressement assis, extension des bras, tractions à la barre fixe, fentes avant)
3. Expliquez la différence entre une activité physique d'intensité moyenne et une activité physique d'intensité élevée :
   (a) Lors d'une activité d'intensité moyenne, vous suerez un peu et votre respiration s'accélérera.
   (b) Lors d'une activité d'intensité élevée, vous suerez et vous serez à bout de souffle.
4. Attirez l'attention sur les trois découpures placées au mur et demandez aux cadets de déterminer leur signification. (Il s'agit des trois composantes de la condition physique.) Expliquez qu'il doit y avoir un équilibre entre les trois composantes pour être en bonne forme physique.
5. Informez les cadets qu'ils devront désormais réaliser trois exercices différents afin de constater la différence entre une activité physique d'intensité moyenne et une activité physique d'intensité élevée.

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

6. Dites aux cadets qu'ils devraient remarquer le changement d'intensité pendant l'exercice. Dites-leur que le changement d'intensité sera différent pour chaque personne en fonction de son niveau de forme physique actuel.
7. Faites faire un exercice de six minutes aux cadets (deux minutes de marche sur place, deux minutes de course sur place et deux minutes de sauts avec écart).
8. Laissez les cadets s'exprimer au sujet de l'exercice réalisé. Questions suggérées :
   (a) Êtes-vous en mesure de dire à quel moment l'intensité de l'exercice a changé? De quelle façon ce changement s'est-il produit?
   (b) Avez-vous été étonné de la rapidité avec laquelle l'intensité a changé?
   (c) À quelle fréquence devez-vous faire de l'activité physique d'intensité élevée?
9. Remettez une copie des *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes* aux cadets.
10. Laissez trois minutes aux cadets afin qu'ils puissent examiner les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*. Posez les questions suivantes aux cadets :
    (a) En quoi consiste un comportement sédentaire? (Une période pendant laquelle vous faites très peu d'activité physique.)
    (b) Quelles sont les directives destinées aux jeunes en matière de comportement sédentaire? (Réduire la période de sédentarité quotidienne. Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant un écran.)
    (c) Quelles sont les solutions de rechange aux comportements sédentaires? (Les réponses peuvent être différentes. Voir le tableau ci-dessous.)



Voici certaines solutions de rechange aux comportements sédentaires :

- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur;
- Se rendre à la chambre d'un camarade et s'entretenir avec lui plutôt que lui envoyer un message texte;
- Pratiquer un sport plutôt que regarder des émissions de sports à la télévision;
- Se rendre à l'école à pied ou en vélo plutôt que prendre l'autobus.

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

Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

Directives

Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :

- Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.
- Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.
- S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les jeunes transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- Le patinage
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les jeunes transpireront et seront essoufflés. Des exemples d'activités :

- La course
- Le patin à roues alignées

Être actifs pendant au moins **60 minutes** chaque jour peut aider les jeunes à :

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus forts
- Avoir du plaisir à jouer avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés

Les parents et les personnes qui prennent soin des jeunes peuvent aider à la planification quotidienne de leurs activités. Les jeunes peuvent :

- ☑ Se rendre à l'école à pied, à vélo, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes.
- ☑ Aller au gym pendant le week-end.
- ☑ Participer à un cours de conditionnement physique après l'école.
- ☑ Rassembler les voisins afin de disputer un match de hockey ou de basketball improvisés après le souper.
- ☑ Pratiquer un sport tel que le basketball, le hockey, le soccer, les arts martiaux, la natation, le tennis, le golf, le ski, le surf des neiges...

Il est temps de passer à l'action – 60 minutes par jour peuvent faire une différence.

PARTICIPACTION

SCPE | CSEP

www.csep.ca/directives

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

Directives

Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :

- Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.
- Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

Un comportement sédentaire est une période au cours de laquelle les jeunes font très peu de mouvements physiques. Voici quelques exemples :

- Demeurer longtemps en position assise
- Utiliser le transport motorisé (par exemple l'autobus ou la voiture)
- Regarder la télévision
- Jouer à des jeux vidéo passifs
- Jouer à l'ordinateur

Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les jeunes à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Avoir plus de plaisir avec leurs amis
- Disposer de plus de temps pour développer de
- nouvelles habiletés

À bas le sofa! Aidez les jeunes à remplacer la sédentarité par l'activité!



Il est temps que les jeunes se lèvent et se mettent à bouger!

PARTICIPACTION

SCPE | CSEP

www.csep.ca/directives

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE

FORCE ET ENDURANCE MUSCULAIRES

SOUPLESSE MUSCULAIRE

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

POSTE D'APPRENTISSAGE 2 : JEU DE JEOPARDY SUR LA NUTRITION

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour sensibiliser les participants aux portions de nourriture adéquates, aux portions quotidiennes recommandées et à la façon d'utiliser *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 2

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Créez un tableau de jeu Jeopardy, comme indiqué à l'appendice 1.
- Faites des copies de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, qui se trouve à l'appendice 3 (une copie pour 4 cadets).

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Formez des équipes de quatre personnes.
2. Distribuez une copie du guide à chaque équipe.
3. Expliquez les éléments suivants aux cadets :
   (a) L'objectif du jeu est de répondre correctement aux questions et d'amasser de l'argent.
   (b) L'équipe qui donne la bonne réponse peut choisir la question suivante; toutes les équipes peuvent tenter de répondre aux questions.
   (c) Il est possible de consulter *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour répondre aux questions.
   (d) Lorsqu'une équipe croit qu'elle a la bonne réponse, un cadet de l'équipe doit se lever.
   (e) Le premier à se lever peut donner sa réponse. L'équipe qui donne une bonne réponse récolte la somme d'argent prévue pour cette question. L'équipe qui donne une mauvaise réponse se voit retirer de son total la somme d'argent prévue pour cette question.
4. Commencez le jeu en lisant une des questions à 10 $.
5. Lorsqu'une équipe donne une bonne réponse, lisez l'explication qui suit la question.
6. Lorsque les équipes ont répondu à toutes les questions du plateau de jeu, déterminez une équipe gagnante.
7. S'il reste du temps, demandez aux cadets d'expliquer ce qu'ils ont appris pendant l'activité.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

TABLEAU DE JEU JEOPARDY

LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	DIVERS
10 $	10 $	10 $	10 $	10 $
20 $	20 $	20 $	20 $	20 $
30 $	30 $	30 $	30 $	30 $
40 $	40 $	40 $	40 $	40 $
50 $	50 $	50 $	50 $	50 $

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

Légumes et fruits

Q : Combien de portions de légumes et de fruits doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans?

10 $

R : Il doit consommer de 6 à 8 portions de légumes et de fruits.

Explication. Les filles doivent consommer sept portions quotidiennement; les garçons doivent en consommer huit. Il peut s'agir de légumes frais, en conserve, congelés, séchés ou même en purée.

Q : À combien de millilitres correspond une portion de jus de fruit?

20 $

R : Une portion de jus de fruit correspond à 125 ml, soit une demi-tasse.

Q : À quoi correspond une portion de légumes en conserve?

30 $

R : Une portion de légumes en conserve correspond à 125 ml, soit une demi-tasse.

Explication. Cette quantité est également valable pour les légumes frais ou congelés, les légumes à feuilles cuits, les fruits frais, congelés ou en conserve, ainsi que le jus de fruit pur à 100 %.

Q : Quelles sont les deux couleurs de légumes que vous devriez consommer chaque jour?

40 $

R : Vous devriez consommer quotidiennement au moins un légume vert foncé et un légume orange.

Q : Quels modes de cuisson recommande-t-on pour les légumes plutôt que la friture?

50 $

R : Vous pouvez les faire cuire à la vapeur, cuire au four ou sauter à la poêle plutôt que de les faire frire.

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

Produits céréaliers

Q : Combien de portions de produits céréaliers doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans?

10 $

R : Il doit consommer de 6 à 7 portions de produits céréaliers quotidiennement.

Explication. Les filles doivent consommer six portions quotidiennement; les garçons doivent en consommer sept.

Q : À combien de tranches de pain correspond une portion de produits céréaliers?

20 $

R : Une portion de produits céréaliers correspond à une tranche de pain.

Q : À quelle proportion de votre consommation de produits céréaliers devrait correspondre votre consommation de grains entiers?

30 $

R : Au moins la moitié des produits céréaliers que vous consommez quotidiennement devrait être composée de grains entiers.

Q : À combien de portions de produits céréaliers correspond une tasse de riz brun?

40 $

R : Une tasse de riz correspond à deux portions de produits céréaliers.

Q : Quelle quantité de pâtes alimentaires correspond à 3 portions de produits céréaliers?

50 $

R : Une tasse et demie de pâtes alimentaires **cuites** correspond à trois portions de produits céréaliers.

Explication. Une demi-tasse de pâtes alimentaires correspond à une portion de produits céréaliers. Il en va de même pour le couscous, le riz cuit, le boulgour et le quinoa.

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

Lait et substituts

Q : Combien de portions de lait et substituts doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans? **10 $** R : Il doit consommer 3 à 4 portions de laits et substituts quotidiennement. **Explication.** Dans ce cas, les filles et les garçons ont besoin de consommer la même quantité quotidiennement.
Q : Quelle quantité de lait correspond à une portion de lait et substituts? **20 $** R : Une tasse de lait (250 ml) correspond à une portion de lait et substituts.
Q : Quelle sorte de lait (pourcentage de matière grasse) recommande-t-on de boire? **30 $** R : On recommande de boire du lait écrémé, 1 % ou 2 %.
Q : Combien de tasses de lait recommande-t-on de boire quotidiennement pour avoir un apport suffisant en vitamine D? **40 $** R : La quantité recommandée est de 500 ml (2 tasses) de lait par jour.
Q : À quelle quantité de yogourt correspond une portion de lait et substituts? **50 $** R : Une portion de lait et substituts correspond à 175 g de yogourt, soit ¾ tasse.

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

Viandes et substituts

Q : Combien de portions de viandes et substituts doit consommer quotidiennement un adolescent qui a entre 14 et 18 ans?
10 $
R : Ils doivent consommer de 2 à 3 portions de viandes et substituts quotidiennement.
Explication. Les filles doivent consommer deux portions quotidiennement; les garçons doivent en consommer trois.
Q : Combien de portions de poisson recommande-t-on de consommer par semaine?
20 $
R : On recommande de consommer au moins deux portions de poisson par semaine.
Q : À combien d'œufs correspond une portion de viandes et substituts?
30 $
R : Une portion de viandes et substituts correspond à deux œufs.
Q : Quels sont les modes de cuisson recommandés pour la viande et ses substituts?
40 $
R : On recommande de cuire vos aliments au four, ou de les faire griller ou pocher; il s'agit de méthodes de cuisson qui nécessitent peu ou pas de matières grasses.
Q : Donnez quelques exemples de légumineuses.
50 $
R : Les haricots et les lentilles sont des exemples de légumineuses.

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

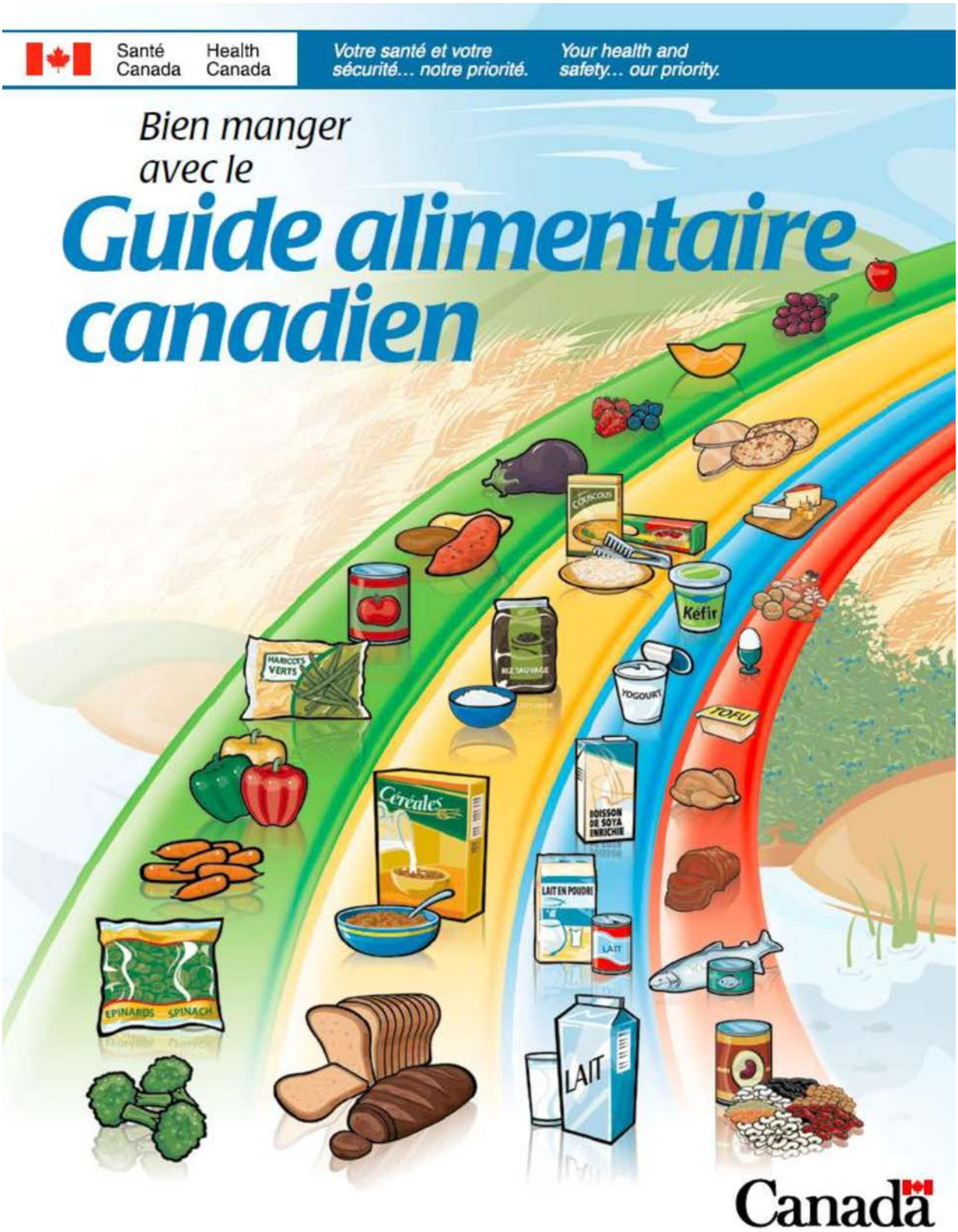
Divers

Q : Quelles huiles végétales recommande-t-on de consommer? **10 $** R : On recommande de consommer des huiles végétales comme l'huile de canola, l'huile d'olive et l'huile de soja.
Q : Quel outil peut vous permettre de comparer des produits alimentaires? **20 $** R : Le tableau de la valeur nutritive peut vous aider à faire des choix plus éclairés. **Explication.** À titre d'exemple, lorsque vous choisissez du fromage ou du yogourt, le tableau de la valeur nutritive peut vous aider à choisir un produit plus faible en matières grasses.
Q : Que devrait-on faire avec la peau de la volaille? **30 $** R : La peau de la volaille devrait être enlevée. La matière grasse visible devrait également être retirée.
Q : Pour être en meilleure santé, quel groupe alimentaire devrait être présent dans tous vos repas et vos collations? **40 $** R : Les légumes et de fruits devraient être présents dans tous vos repas et vos collations; vous serez ainsi en meilleure santé.
Q : Quels avantages pouvez-vous tirer du *Guide alimentaire canadien*? **50 $** R : Répondre à vos besoins en vitamines, en minéraux et par rapport aux autres nutriments; diminuer les risques d'être atteint d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiaques, de certains types de cancer et d'ostéoporose; jouer un rôle positif sur votre santé et votre vitalité de manière générale.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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



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

*Nombre de **portions du Guide alimentaire** recommandé chaque jour*

	Enfants			Adolescents		Adultes			
Âge (ans)	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- **Combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.**
- **Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du coeur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.**
- **Atteindre un état de santé globale et de bien-être.**

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

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?

Regardez les exemples présentés ci-dessous.



Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.

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

Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire…
partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !

- **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**
  - Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
  - Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.
- **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**
  - Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.
- **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

- **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**
  - Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
  - Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.
- **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**
  - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
  - Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinades que vous leur ajoutez.

- **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**
  - Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
  - Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.
- **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**
  - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

- **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**
- **Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.***
  - Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.
- **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**
  - Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
  - Cuisez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
  - Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.



Savourez une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.



Buvez de l'eau pour étancher votre soif !

Buvez de l'eau régulièrement. L'eau étanche bien la soif sans fournir de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

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

Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !



Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.



Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.



Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?



Voici un exemple :

Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert		
250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de **Légumes et fruits**
75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de **Viandes et substituts**
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de **Produits céréaliers**
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en **Huiles et autres matières grasses**
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de **Lait et substituts**
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de **Légumes et fruits**

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

Mangez bien et soyez actif chaque jour !

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.

Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

On recommande aux adultes de pratiquer, au total, 2 ½ heures ou plus d'activité physique modérée à intense par semaine. Aux enfants et aux jeunes, on recommande plutôt de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Il n'est pas nécessaire d'effectuer toutes ces activités au même moment. Choisissez diverses activités, et répartissez-les durant la semaine.

Commencez doucement, puis augmentez graduellement.

Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

Teneur		% valeur quotidienne
Calories	0	
Lipides	0 g	**0** %
saturés	0 g	**0** %
+ trans	0 g	
Cholestérol	0 mg	
Sodium	0 mg	**0** %
Glucides	0 g	**0** %
Fibres	0 g	**0** %
Sucres	0 g	
Protéines	0 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	0 %

Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

Commencez dès aujourd'hui…

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !

Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne :
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

ou communiquez avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca
Tél. : 1-866-225-0709
Téléc. : (613) 941-5366
ATS : 1-800-267-1245

Also available in English under the title:
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2011. Cette publication peut être reproduite sans autorisation. Toute modification est interdite. SC Pub. : 4652 Cat. : H164-38/1-2011F-PDF ISBN : 978-1-100-97926-7

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

POSTE D'APPRENTISSAGE 3 : LE STRESS

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour sensibiliser les participants aux stress, à l'eustress (stress positif) et la détresse, et pour offrir aux cadets des outils pour s'attaquer au stress.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 3

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Installez les quatre postes, un pour chaque exercice de relaxation.
- Rassembler les ressources nécessaires :
    - Chaises;
    - Feuilles pour tableaux à feuilles amovibles;
    - Stylos/crayons;
    - Surligneurs.

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

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Posez les questions suivantes aux cadets :
   (a) En quoi consiste le stress? (Il s'agit de la réaction du corps à une situation exigeante.)
   (b) Quelle est la différence entre l'eustress et la détresse? (L'eustress est décrit comme un bon stress. Cette sorte de stress incite les personnes à se dépasser et à atteindre leurs objectifs. Quant à elle, la détresse constitue un mauvais stress. Cette sorte de stress provoque l'inquiétude, la tristesse, la colère ou la douleur.)
2. Formez des équipes de trois ou quatre personnes.
3. Distribuez des feuilles pour tableaux à feuilles amovibles, des stylos, des crayons et des surligneurs à chaque groupe.
4. Laissez 5 minutes aux cadets pour faire un remue-méninges sur les façons de vaincre le mauvais stress (détresse).
5. Laissez chaque groupe faire part d'un élément de leur liste et expliquer pourquoi ils l'ont inscrit.

Réponses possibles :

- Aller marcher ou courir
- Aller au gymnase/pratiquer un sport
- Écouter de la musique
- Se confier à quelqu'un à propos de notre problème de stress
- Regarder un film
- Rire
- Faire du yoga ou de la méditation
- S'amuser avec un animal domestique (chien, chat, etc.)
- Utiliser judicieusement son temps
- Écrire ses problèmes dans un journal

6. Présentez le premier exercice de relaxation qui se trouve à l'appendice 1.
7. Donnez deux minutes aux cadets pour qu'ils puissent réaliser l'exercice.
8. Faites la même chose avec les exercices suivants.

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

POUPÉE DE CHIFFON

1. Assoyez-vous sur une chaise (ou placez-vous debout), les pieds écartés.

2. Étirez les bras vers le haut et redressez le tronc, puis inspirez.

3. Expirez et penchez-vous vers l’avant. Laissez aller votre tronc, votre tête et vos bras entre vos jambes, et gardez vos muscles détendus (comme sur la figure 1).

4. Conserver cette position pendant 10 à 15 secondes.

5. Dépliez votre dos tranquillement, une vertèbre à la fois.



Figure F1-1 Poupée de chiffon

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

ROTATION DE LA TÊTE

1. Assoyez-vous sur une chaise ou au sol et croisez les jambes.

2. En inclinant la tête vers le bas, inspirez et faites tourner la tête tranquillement le plus possible vers la gauche (comme sur a figure F1-2).

3. Expirez et recentrez la tête.

4. Répétez les étapes 2 et 3 pour le côté droit.

5. Répétez les étapes 2 à 4 à trois reprises et tentez de faire tourner la tête plus loin d'une fois à l'autre pour sentir votre coup s'étirer.

6. Posez votre menton sur votre poitrine et inspirez en faisant pivoter la tête vers l'épaule gauche dans un mouvement de demi-cercle, puis expirez en recentrant la tête.

7. Répétez l'étape 6 pour le côté droit.

Ne faites pas pivoter votre tête vers l'arrière ou dans un mouvement circulaire complet.



Figure F1-2 Rotation de la tête

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

PLANCHE DE SURF HORIZONTAL

1. Allongez-vous sur le côté droit, le bras au-dessus de la tête (comme sur la figure F1-3).
2. Inspirez et raidissez votre corps comme une planche de bois.
3. Expirez et détendez vos muscles.
4. Laissez-vous retomber sans essayer de vous retenir (comme sur la figure F1-4).
5. Demeurez immobile pendant 10 secondes.
6. Répétez les étapes 1 à 5 pour le côté gauche.



Figure F1-3 Position initiale pour l’exercice de planche de surf horizontal



Figure F1-4 Position finale pour l’exercice de planche de surf horizontal

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

ÉTIREMENT DE LA MÂCHOIRE

1. Assoyez-vous sur une chaise ou au sol, redressez la tête et détendez vos bras ainsi que vos épaules.

2. Ouvrez la bouche le plus grand possible et inspirez.

3. Détendez-vous et expirez tranquillement.

4. Étirez la mâchoire du côté droit le plus loin possible et conservez cette position pendant trois secondes (comme sur la figure F1-5).

5. Répétez l'étape 4 pour le côté gauche.

6. Répétez les étapes 4 et 5 à dix reprises.



Figure F1-5 Étirement de la mâchoire

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

POSTE D'APPRENTISSAGE 4 : CEINTURE À OUTILS POUR L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE

OBJECTIF : Sensibiliser les participants aux activités possibles pour mettre en valeur un mode de vie sain.

DURÉE : 20 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

- Nommez un instructeur pour cette activité.
- Rassemblez les ressources nécessaires :
  - Document de cours *Ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie* (appendice 1) pour chaque cadet;
  - Tapis;
  - Stylos/crayons.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ :

1. Distribuez le document de cours *Ceinture à outils pour l'adoption de saines habitudes de vie* à tous les cadets.
2. Expliquez aux cadets qu'ils réaliseront cinq activités de courte durée qui visent à les conscientiser à propos des comportements à adopter pour favoriser de plus saines habitudes de vie.
3. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

> Les engagements que nous prenons envers nous-mêmes et envers les autres, tout comme l'intégrité de ces engagements, constituent les éléments fondamentaux et la démonstration la plus manifeste de notre proactivité.
>
> S. Covey, *Les 7 habitudes des gens efficaces*
>
> Les faits :
>
> - Un engagement est une chose qu'on accepte de faire pour nous-mêmes ou pour une autre personne.
> - Pour assurer l'intégrité de nos engagements, il faut arrêter de prendre un trop grand nombre d'engagements et s'assurer, avant d'en prendre de nouveaux, de pouvoir les remplir à coup sûr.

4. Accordez une minute aux cadets pour qu'ils puissent définir leurs engagements actuels au bloc 1 du document de cours.
5. Demandez aux cadets de prendre un engagement personnel qui se rapporte à l'adoption de saines habitudes alimentaires et de l'écrire au bloc 2 du document de cours.

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

1. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

> Les recherches démontrent sans équivoque que s'adonner à de simples exercices de méditation pendant seulement 12 à 15 minutes par jour peut avoir des résultats positifs ÉNORMES sur une personne. En fermant les yeux, en respirant profondément et en laissant son esprit se détendre, on passe de la réflexion proactive à un état de relaxation paisible, tout en déclenchant ce qu'Herbert Benson (chercheur éminent de Harvard/M.D.) appelle la « réponse de relaxation ».
>
> B. Johnson, *A Philosopher's Notes*

2. Demandez aux cadets de prendre la posture de l'enfant (balasana) ou la posture du cadavre (savasana). Dites aux cadets de conserver cette position pendant deux minutes : dites-leur de respirer calmement, de se détendre et de libérer leur esprit.



Figure G-1 Posture de l'enfant (balasana)



Figure G-2 Posture du cadavre (savasana)

3. Demandez aux cadets comment ils se sentaient pendant l'exercice.
4. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

> L'auteur Eckhart Tolle affirme que, même s'il est important de s'accepter soi-même et d'accepter nos émotions, il est également très important de prendre connaissance des pensées et des comportements qui entraînent sans cesse des effets négatifs, et d'éviter de répéter ces actions ainsi que d'avoir ces pensées.
>
> E. Tolle, *Le Pouvoir du moment présent*

5. Demandez aux cadets de définir les comportements qui entraînent sans cesse des effets négatifs, au bloc 5 du document de cours. Par exemple : claquer la porte de la voiture ou penser qu'il faut être le meilleur dans tout.
6. Demandez aux cadets de définir les comportements positifs qu'ils aimeraient conserver, au bloc 6 du document de cours.
7. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

> Robin Sharma est un auteur canadien dont les études sur l'excellence ont démontré que toutes les personnes exceptionnelles ont le plus grand respect pour leurs principes fondamentaux – que ces personnes soient athlètes, dirigeants politiques, entrepreneurs, artistes ou musiciens. Chaque jour, ces personnes se concentrent sur leurs principes fondamentaux, que ce soit par la méditation, la pratique quotidienne d'exercice, le partage de la joie, l'appréciation des autres, la tenue d'un journal, la pratique de la musique ou les études.
>
> R. Sharma, *The Greatness Guide 2*

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

1. Dites aux cadets que les principes fondamentaux sont des valeurs de base ou des tâches réalisées par une personne dans le cadre de son régime de vie quotidienne. Demandez-leur ensuite de définir leurs principes fondamentaux actuels au bloc 7 du document de cours.
2. Demandez aux cadets d'encercler les principes fondamentaux qu'ils souhaitent conserver pour le reste de leur vie.
3. Demandez à un volontaire de lire les renseignements suivants :

Dans son livre intitulé *Spark*, John Ratey démontre comment et pourquoi l'activité physique joue un rôle primordial dans notre façon de penser et sur la manière dont nous nous sentons.

« Une expérience importante réalisée en 2007 a révélé qu'il est possible d'accroître la souplesse mentale par une séance de 35 minutes de course sur un tapis roulant à 60 % ou 70 % de sa fréquence cardiaque maximale. On a demandé aux 40 adultes qui ont participé à l'étude (qui avaient entre 50 et 64 ans) d'énumérer d'autres usages d'objets communs, p. ex., un journal, qui est fait pour être lu, mais qui peut également servir à emballer du poisson, recouvrir le fond d'une cage d'oiseaux, emballer de la vaisselle et ainsi de suite. La moitié des participants ont regardé un film pendant que l'autre moitié faisait de l'exercice; tous ont été évalués avant la séance, immédiatement après la séance, puis 20 minutes plus tard. Il n'y a eu aucun changement chez les participants qui ont regardé le film, mais les personnes qui ont couru ont fait preuve d'une vitesse de traitement et d'une souplesse mentale accrues après une seule séance d'exercices. La souplesse cognitive est une fonction exécutive importante qui témoigne de notre capacité à changer notre façon de penser et à produire un flux constant de pensées créatives ainsi que de réponses plutôt que de régurgiter les réponses habituelles. Alors, si vous avez une séance de remue-méninges de planifiée un après-midi, pratiquer un jogging intense pendant une courte période le midi est une bonne idée ».

J. Ratey, *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*

4. Demandez aux cadets d'énumérer, au bloc 8 du document de cours, des activités pour lesquelles ils seraient mieux préparés s'ils pratiquaient, juste avant, un exercice physique intense pendant une courte période.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

CEINTURE À OUTILS POUR L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE	
1. Mes engagements actuels : ❑ _____ ❑ _____ ❑ _____ ❑ _____ ❑ _____	**2.** Engagement personnel qui se rapporte à l'adoption d'une saine alimentation : ❑ Ne pas manger de chocolat à la cantine des cadets ❑ Boire de l'eau à chaque repas ❑ _____ ❑ _____ ❑ _____
3.  Figure G1-1 Posture de l'enfant (balasana)	**4**.  Figure G1-2 Posture du cadavre (savasana)
5. Habitudes actuelles qui entraînent des effets négatifs : ❑ Retard dans la planification ❑ _____ ❑ _____ ❑ _____	**6.** Comportements positifs à conserver : _____ _____ _____ _____ _____
7. Principes fondamentaux et activités auxquelles je participe quotidiennement : ❑ Exercices de méditation pendant ____minutes ❑ Remercier les autres ❑ Féliciter les autres ❑ Faire de l'exercice pendant ____minutes ❑ Tenir un journal ❑ _____ ❑ _____ ❑ _____	**8.** Mon cerveau sera plus apte à bien fonctionner si je m'adonne à de courtes périodes d'exercice intense avant de faire les activités suivantes : ❑ Étudier ❑ Passer un examen ❑ Assister à une réunion ❑ Prononcer un discours ❑ _____ ❑ _____ ❑ _____
« Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde » - Mahatma Gandhi	

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

FEUILLE DE SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹
Semaine 2	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹

Signature du cadet : _____ Date : Signature du superviseur : _____ Date :

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

FEUILLE DE SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 3	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹
Semaine 4	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Période d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹	Moins de deux heures de temps de loisir passé devant un écran ☺ ☹

Signature du cadet : _____ Date : Signature du superviseur : _____ Date :

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