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

1. **Rendement** : Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

      (1) *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes;*

      (2) Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes;

      (3) Feuille de suivi des activités physiques;

      (4) Supervision;

      (5) Aide, au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Environnement : Tous.

3. **Norme :** Rôles du cadet :

   a. Participer à une séance activité physique d'intensité modérée à élevée (APIME) de 60 minutes;

   b. Participer à une activité portant sur la condition physique personnelle et les saines habitudes de vie, qui comprend notamment les éléments suivants :

      (1) Phase 1/étoile verte/niveau de compétence 1 : *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et *Directives en matière de comportement sédentaire*,

      (2) Phase 2/étoile rouge/niveau de compétence 2 : nutrition,

      (3) Phase 3/étoile d'argent/niveau de compétence 3 : stress,

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

   c. Suivre quotidiennement la durée des activités physiques d'intensité modérée à élevée durant quatre semaines consécutives pour satisfaire aux exigences suivantes :

      (1) Phases 1 et 2/étoiles verte et rouge/niveaux de compétence 1 et 2 : suivre la participation aux APIME durant quatre semaines consécutives,

      (2) 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,

      (3) 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,

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

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf.
PE 1	Demander aux cadets de participer à une série d'APIME qu'ils peuvent effectuer dans leur temps libre pour les aider à respecter les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*. Cette série d'activités doit notamment comprendre : a. au moins 10 activités physiques; b. une importance accordée à l'endurance cardiovasculaire; c. des exercices facilement réalisables, nécessitant peu d'équipement.	Activité pratique	60 min	
PE 2	Diriger les postes d'apprentissage suivants : 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.	Activité en classe	20 min	7a
PE 3	Distribuer les feuilles de suivi des activités physiques et expliquer/passer en revue les exigences, qui comprennent notamment les éléments suivants : a. Phases 1 et 2/étoiles verte et rouge/niveau de compétence 1 et 2 : suivre la participation aux APIME durant quatre semaines consécutives; b. 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; c. 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; d. 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.	Exposé interactif	5 min	7a 7c

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf.
PE 4	Diriger une activité où les cadets définissent des stratégies pour accroître leur participation à des activités physiques. Voici quelques exemples de stratégies : a. Cibler des activités plaisantes; b. Trouver un partenaire d'activité; c. Se fixer des objectifs; d. Suivre ses progrès; e. Souscrire à un programme de loisir communautaire ou scolaire; f. Essayer un nouveau type d'activité physique; g. Inclure l'activité physique dans la routine quotidienne; h. Planifier l'activité physique.	Activité en classe	5 min	7b

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

6. **Justification** :

   a. 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.

   b. Pour les 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.

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

7. **Références** :

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

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

   c. ParticipACTION, *Bougez*, 2011 (consulté le 28 novembre 2011). Sur Internet : www.participaction.com/en-us/Get-Moving/Easy-Ways-To-Start.aspx.

8. **Matériel didactique** :

   a. En fonction des activités physiques choisies;

   b. Matériel pour les postes d'apprentissage;

   c. *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes;*

   d. Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes;

   e. Feuille de suivi des activités physiques.

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

9. **Matériel d’apprentissage** :

   a. *Directives canadiennes en matière d’activité physique à l’intention des jeunes;*

   b. Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l’intention des jeunes;

   c. Feuille de suivi des activités physiques.

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

11. **Remarques** :

   a. Au cours des quatre prochaines semaines, communiquer régulièrement avec les cadets pour leur rappeler de suivre leur participation à des activités physiques et pour les aider s’ils éprouvent des difficultés.

   b. Des copies couleur des *Directives canadiennes en matière d’activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire* sont accessibles sur le site www.scpe.ca/directives, où elles peuvent être imprimées.

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