OCOM MX04.02 – DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR ACCROÎTRE LA PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

1. **Rendement** : Définir des stratégies pour accroître la participation à des activités physiques et participer à l'évaluation de la condition physique des cadets

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

      (1) Feuille de suivi des activités physiques remplie;

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

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

      (4) Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres;

      (5) Résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets;

      (6) Supervision;

      (7) Aide, au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Environnement : Aire d'instruction assez grande pour accueillir un groupe entier et pour permettre la tenue de l'évaluation de la condition physique des cadets.

3. **Norme :** Rôles du cadet :

   a. Utiliser la feuille de suivi des activités physiques pour comparer la participation aux activités physiques d'intensité modérée à élevée (APIME) avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*;

   b. Déterminer les obstacles à l'activité physique;

   c. Définir des stratégies et se fixer un objectif PAVES en vue de faire davantage d'activité physique;

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

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthodes	Durée	Réf
PE 1	Diriger une activité dans laquelle les cadets comparent leur participation à des activités physiques avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*.	Activité en classe	15 min	7a
PE 2	Diriger une activité dans laquelle les cadets se fixent un objectif PAVES en vue de faire davantage d'activité physique.	Activité pratique	15 min	
PE 3	Encadrer les cadets pendant leur participation à l'évaluation de la condition physique des cadets.	Activité pratique	60 min	7b, 7c et 7d.

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.

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

6. **Justification** :

   a. Pour le PE 1, une activité en classe a été retenue; il s'agit d'une méthode amusante et interactive qui permet aux cadets de comparer leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*.

   b. Pour les PE 2 et 3, un exercice pratique a été choisi; il s'agit d'une méthode amusante et interactive qui permet d'approfondir les connaissances des cadets à propos de la bonne forme physique et des saines habitudes de vie.

7. **Références** :

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

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

   c. Meredith, M. et G. Welk, (éditeurs), *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3e éd.), Windsor (Ontario) : Human Kinetics, 2005.

   d. L'Institut Cooper, *Fitnessgram / activitygram test administration kit: Fitnessgram 8.0 stand-alone test kit*, Windsor (Ontario) : Human Kinetics (sans date).

8. **AIDES DIDACTIQUES** :

   a. OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*;

   b. Disque compact pour le test de course navette de 20 mètres (test de Léger);

   c. Ruban à mesurer;

   d. Lecteur CD;

   e. Cônes;

   f. Tapis d'exercice;

   g. Ruban à mesurer de 12 cm;

   h. Chronomètres;

   i. Papier;

   j. Mètre;

   k. Flexomètres pour mesurer la souplesse sans se blesser le dos;

   l. *Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres;*

   m. Résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets;

   n. Guide des objectifs PAVES.

9. **Matériel d'apprentissage** :

   a. Feuille de suivi des activités physiques remplie;

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

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.

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

d. Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres;

e. Résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets;

f. Guide des objectifs PAVES.

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

11. **Remarques** :

a. L'évaluation de la condition physique des cadets vise à ce que ces derniers mesurent leur condition physique personnelle afin de pouvoir se fixer des objectifs individuels d'amélioration. Chacune des trois composantes de la condition physique (endurance cardiovasculaire, force musculaire et souplesse musculaire) est mesurée, et les cadets sont évalués au moyen d'une interprétation basée sur les critères pour déterminer s'ils se situent dans la zone de bonne condition physique (ZBCP) correspondant à chaque composante.

b. La ZBCP correspond au niveau de forme physique nécessaire pour être en bonne santé. Les cadets qui ne se situent pas dans la ZBCP correspondant à une des composantes doivent être encadrés et encouragés à se fixer des objectifs qui leur permettront d'atteindre les critères s'appliquant à la ZBCP concernée.

c. L'évaluation de la condition physique des cadets doit être mise en place avant de réaliser cette leçon.

d. Les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets sont nécessaires pendant la leçon MX04.03 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle).

e. La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

f. Conserver les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets qui seront utilisés dans l'OCOM MX04.03 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle).

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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