

INSTRUCTION COMMUNE

TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION

GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN

SECTION 3

OCOM MX04.03 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS ET DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE PERSONNELLE

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

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.03 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle), 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 l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*, et prendre connaissance de la documentation avant d'enseigner la leçon.

Photocopier, pour chacun des cadets, la feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 1 de l'annexe A.

Photocopier, pour chacun des cadets, les résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 3 de l'annexe B.

Photocopier, pour chacun des cadets, le document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*, figurant à l'annexe A.

Photocopier l'annexe B pour chacun des instructeurs adjoints.

Consulter, pour le point d'enseignement (PE) 1, les directives des périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique modérée à vigoureuse de 60 minutes et superviser la participation aux activités physiques).

Pour le PE 2, colliger les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets obtenus à l'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).

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucune.

APPROCHE

Un exercice pratique a été choisi pour cette leçon. Cet exercice permet aux cadets de participer à l'évaluation de condition physique des cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la leçon décrite dans le présent GP, les cadets doivent avoir participé à l'évaluation de la condition physique des cadets, déterminé la composante de la condition physique qui a le plus besoin d'amélioration, défini les stratégies pour améliorer cette composante et fixé un objectif PAVES pour avoir une meilleure condition physique.

IMPORTANCE

Puisque l'évaluation de la condition physique des cadets permettra à ces derniers de connaître leurs forces et leurs faiblesses, il est important qu'ils y participent. Grâce à cette information, les cadets pourront définir des stratégies et se fixer des objectifs qui leur feront adopter de saines habitudes de vie.

Point d'enseignement 1 — **Encadrer les cadets pendant leur participation à l'évaluation de la condition physique des cadets**

Durée : 60 min — Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ



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

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets participent à l'évaluation de la condition physique des cadets.

RESSOURCES

- OAIC 14-8, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*;
- Disque compact pour le test de course navette de 20 mètres (test de Léger);
- Ruban à mesurer;
- Lecteur CD;
- Cônes;
- Tapis d'exercice;
- Rubans de mesure de 12 cm;
- Chronomètres;
- Feuilles de papier;

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.

- Stylos ou crayons;
- Mètres;
- Flexomètres pour mesurer la souplesse sans blesser le dos;
- Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Mettre sur pied l'activité conformément à l'OAIC 14-18.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

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

2. Demander aux cadets d'effectuer l'évaluation de la condition physique des cadets et de noter les résultats, conformément à l'OAIC 14-18.



Demander aux cadets d'effectuer l'évaluation de la condition physique des cadets en équipe de deux. Commencer par le test de course navette de 20 mètres et mettre un circuit en place pour la tenue des activités des autres postes.

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

SÉCURITÉ

- Un secouriste doit être présent et une trousse de premiers soins doit être disponible.
- Les cadets doivent pouvoir s'hydrater tout au long de l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation à l'évaluation de la condition physique des cadets servira de confirmation pour ce PE.

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

Durée : 30 min — Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets découvrent comment ils peuvent améliorer leur condition physique.

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.

RESSOURCES

- Résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation » tirés de l'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);
- Document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*, figurant à l'annexe A.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Distribuer à chaque cadet le document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*, figurant à l'annexe A.

2. Demander à chaque cadet de réviser ses résultats à l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation » et de remplir le document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*.

3. Avec l'aide des instructeurs adjoints, examiner les résultats de chaque cadet en compagnie de ce dernier et l'aider à remplir le document.



L'annexe B contient une liste d'exemples d'activités physiques qui peuvent permettre aux cadets d'améliorer leur condition physique.

SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à l'activité décrite dans le présent GP servira de confirmation pour ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité décrite dans le présent GP servira de confirmation pour cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation de la condition physique des cadets est un excellent outil qui permet à ces derniers de connaître leur niveau de condition physique en fonction des trois composantes de la condition physique (endurance

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.

cardiovasculaire, force et endurance musculaires, et souplesse musculaire). Les cadets qui savent quels aspects doivent être améliorés pourront mieux canaliser leurs efforts.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

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

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.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être mise en place avant de réaliser le présent OCOM.

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

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être réalisée conformément à l'OAIC 14-18.

RÉFÉRENCE

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

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

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

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.



STRATÉGIES POUR AMÉLIORER MA FORME PHYSIQUE

1. En tenant compte de mes résultats à l'évaluation de la condition physique des cadets, quelle composante de la condition physique doit, dans la plus grande mesure, être améliorée?

Endurance cardiovasculaire? ☐

Force musculaire? ☐

Souplesse musculaire? ☐

2. Quelles activités pourrais-je faire régulièrement pour améliorer cette composante de la condition physique?

_____

_____

_____

3. Fixez-vous un objectif PAVES pour améliorer cette composante de la condition physique.

_____

_____

_____

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.

ACTIVITÉS PHYSIQUES QUI PEUVENT PERMETTRE AUX CADETS D'AMÉLIORER LEUR CONDITION PHYSIQUE

Exemples d'activités physiques qui permettent d'améliorer la **composante de l'endurance cardiovasculaire** :

- Exercices aérobiques
- Basketball
- Ski de fond
- Danse
- Hockey en salle
- Randonnée pédestre
- Patinage sur glace
- Crosse
- Course d'orientation
- Ringuette
- Patin à roues alignées
- Course à pied
- Corde à sauter
- Raquette à neige
- Soccer
- Disque volant d'équipe (ultimate frisbee)

Exemples d'activités physiques qui permettent d'améliorer la **composante de la force musculaire** :

- Exercices avec ballon de stabilité
- Pilates
- Exercices contre résistance avec élastiques
- Exercices contre résistance en utilisant le poids du corps
- Exercices avec ballon lesté
- Exercices avec barre lestée
- Yoga

Exemples d'activités physiques qui permettent d'améliorer la **composante de la souplesse musculaire** :

- Étirements
- Tai-chi
- Yoga

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.