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

1. **Rendement** : Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

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

      (2) Résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation;

      (3) Supervision;

      (4) Aide, au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

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

3. **Norme :** Rôles du cadet :

   a. 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 la motivation des cadets*;

   b. Déterminer les points à améliorer;

   c. Définir les stratégies permettant d'améliorer la condition physique personnelle.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthodes	Durée	Réf
PE 1	Encadrer les cadets pendant l'évaluation de la condition physique des cadets.	Exercice pratique	60 min	7a, 7b et 7c
PE 2	Diriger une activité permettant aux cadets de déterminer comment ils peuvent améliorer leur condition physique personnelle.	Exercice pratique	30 min	

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

6. **Justification :** Un exercice pratique a été choisi pour cette leçon; celui-ci permet aux cadets de participer à l'évaluation de la condition physique des cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

7. **Références** :

   a. 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.

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

   c. 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/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.

8. **Aide 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. Feuilles de papier;

   j. Mètre;

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

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

   m. Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 1600 mètres;

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

   o. Document *Stratégies pour améliorer ma forme physique*.

9. **Matériel d'apprentissage** :

   a. Tapis d'exercice;

   b. Ruban à mesurer de 12 cm;

   c. Chronomètres;

   d. Papier;

   e. Mètre;

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

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

   h. Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 1600 mètres;

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

   j. Document Stratégies *pour améliorer ma forme physique*.

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

11. **Remarques** :

   a. 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

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.

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 le présent OCOM.

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

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.