OCOM MX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

1. **Rendement** : Participer à des activités physiques

2. **Conditions** :

   a. Éléments fournis :

      (1) de la supervision,

      (2) de l’aide au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Conditions environnementales : Un terrain de sport, un gymnase ou un secteur d’entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.

3. **Norme** : Le cadet doit :

   a. assister à une séance d'information portant sur les activités physiques choisies;

   b. participer à une session d'échauffement;

   c. participer à l'activité physique choisie;

   d. participer à une session de récupération.

4. **Points d'enseignement** :

   a. Présenter aux cadets l'activité physique choisie, y compris :

      (1) les éléments de la condition physique qui se sont améliorés en participant à l'activité physique choisie,

      (2) les techniques nécessaires pour participer à l'activité physique choisie.

   b. Demander aux cadets de participer à une séance d'information sur la sécurité, présentant :

      (1) les règles et les règlements de l'activité physique choisie,

      (2) l'exigence relative à l'équipement de sécurité requis pour l'activité physique choisie,

      (3) l'emplacement du poste de premiers soins,

      (4) les renseignements sur les limites ou sur l'itinéraire.

   c. Demander aux cadets de participer à une session d'échauffement comprenant de légers exercices cardiovasculaires et des étirements.

   d. Demander aux cadets de participer à l'activité physique choisie.

   e. Demander aux cadets de participer à une session de récupération.

5. **Durée :**

a.	Introduction et conclusion :	5 min
b.	Activité pratique :	25 min
c.	Total partiel :	30 min
d.	Total (9 périodes) :	270 min

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.

6. **Justification** : Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à des activités physiques dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

7. **Documents de référence** :

a. About Ultimate. (2006). *About ultimate*. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.upa.org/ultimate

b. Alberta Centre for Active Living. (2007). *What should parents know about strength training for youth ages 12 to 17?* Extrait le 4 octobre 2011 du site http://www.centre4activeliving.ca/our-work/faq/strength-train.pdf

c. Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). ISBN 0-936070-22-6. Bolinas, Californie , Shelter Publications, Inc

d. Bagshaw, C. (Ed.). (2006). *The ultimate hiking skills manual*. ISBN 978-0-7153-2254-3. Cincinnati, Ohio, David et Charles

e. Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. ISBN 0-7566-0946-1. New York, New York, DK Publishing, Inc

f. Body Bar. (2010). *Programs & education*. Extrait le 5 octobre 2011 du site http://www.bodybar.com/Programs-Education

g. Fédération canadienne de course d'orientation (1983). A-CR-CCP-151/PT-002 *Manuel de certification des entraîneurs de course d'orientation Niveau un*. Programme de formation et de certification des entraîneurs, Fédération canadienne de course d'orientation.

h. Fédération canadienne de course d'orientation (1985). *Manuel de certification des entraîneurs Niveau deux*.

i. Chapman, J.R. Major, M.B.E. (1968). A-CR-CCP-150/PT-001 *Orienteering: an Aid to Training*. Londres, Angleterre, Hillside Printing & Publishing Co.

j. Corbin, C., et Lindsey, R. (2007). *Fitness for life: Updated fifth edition*. ISBN 978-0-7360-6675-4. Windsor, Ontario, Human Kinetics

k. Curtis, R. (2005). *The backpacker's field manual: A comprehensive guide to mastering backcountry skills*. ISBN 1-4000-5309-9. New York, New York, Three Rivers Press

l. Directeur – Cadets 3. (2006). A-CR-CCP-951/PT-003. *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de la formation par l'aventure*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

m. Faigenbaum, A., éditeur, et Micheli, L. (1998). *Youth strength training*. Extrait le 4 octobre 2011 du site http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Current_Comments1&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=8657

n. Graydon, D., et Hanson, K. (éditeurs). (2001). *Mountaineering: The freedom of the hills* (6e éd.). ISBN 0-89886-427-5 Seattle, Washington, The Mountaineers

o. Hanlon, T. (1998). *The sports rules book: Essential rules for 54 sports*. ISBN 0-88011-807-5. États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc.

p. Fédération internationale de course d'orientation (2006). Extrait le 20 avril 2006 du site http://www.orienteering.org/footo/pictsymb.htm

q. Kjellstrom, B. (1994). *Be Expert With Map & Compass: The Complete Orienteering Handbook*. ISBN 0-02-029265-1. New York, Hungry Minds, Inc.

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.

r. LeBlanc, J., et Dickson, L. (1997). *Parlons franchement des enfants et du sport : Conseils à l'intention des parents, des entraîneurs, et des enseignants*. ISBN 0-88962-630-8. Oakville, Ontario, Mosaic Press.

s. Livestrong.com. (2011). *Beginner's Pilates exercises*. Extrait le 4 octobre 2011 du site http://www.livestrong.com/article/452265-beginner-pilates-exercises/

t. Lose the Back Pain (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.losethebackpain.com

u. Men's Health. (2011). *The 5-minute six-pack abs*. Extrait le 5 octobre 2011 du site http://www.menshealth.com.sg/fitness/5-minute-six-pack-abs

v. Norris, G. (éd.). (1998). *Fédération nationale de football : Touch-football – Livre des règlements 2004*. Ottawa, Ontario, Fédération nationale de football.

w. Panicucci, J. (2008). *Achieving Fitness: An Adventure Activity Guide*. ISBN 0-934387-29-X. Beverly, Massachusetts, Project Adventure, Inc

x. Popovic, Srdjan. (2011). *10 Skipping Rope Exercises for a Better Body*. Extrait le 6 octobre 2011 du site http://www.bloomtofit.com/10-skipping-rope-exercises-for-a-better-body

y. Ringette Canada. (2006). *Comment se joue la ringuette?* Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.ringette.ca/e/about/played.htm

z. Roadcycling (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.roadcycling.com/artman/upload/stretches.jpg

aa. Shelter Online (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.shelterpub.com/_fitness/online_stretches.gif

ab. Spine Universe. Extrait le 25 avril 2006 du site www.spineuniverse.com

ac. Sports fitness advisor. (sans date). *Medicine ball exercises*. Extrait le 5 octobre 2011 du site http://www.sport-fitness-advisor.com/medicine-ball-exercises.html

ad. Stott, W. (1987). *Armchair Orienteering II: A Practical Guide to Route Planning*. Winnipeg, Manitoba Orienteering Association.

ae. Tiré de What is Ultimate Frisbee (2006). *What is ultimate – the game*. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html|

af. Waehner, P. (sans date). *Resistance band workout for beginners*. Extrait le 5 octobre 2011 du site http://exercise.about.com/library/bltotalresistancebeginners.htm

ag. Walkablock Club of America (2005). Extrait le 25 avril 2006 du site www.walkablock.com/stretch2.gif

ah. Women's Heart Foundation (1999-2000). Extrait le 25 avril 2006 du site www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp

8. **Matériel d'instruction** :

a. du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement,

b. l'équipement nécessaire pour l'activité physique choisie,

c. une trousse de premiers soins.

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** : L’équipement pour l’activité physique choisie.

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

11. **Remarques** :

a. Les activités cardiovasculaires choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s’y limiter :

(1) la danse aérobique,

(2) le ski de fond,

(3) la randonnée pédestre,

(4) le patinage sur glace,

(5) la danse dirigée par un instructeur,

(6) la course d’orientation,

(7) le patin à roues alignées,

(8) la course à pied,

(9) le saut à la corde,

(10) la raquette,

(11) la natation.

b. Les activités de force musculaire choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s’y limiter :

(1) les exercices sur ballon d'exercice,

(2) le Pilates,

(3) les exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques,

(4) les exercices contre résistance en utilisant le corps,

(5) les exercices avec ballon d'entraînement,

(6) les exercices avec barre d'entraînement,

c. Les activités de flexibilité musculaire choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s’y limiter :

(1) les étirements,

(2) le tai-chi,

(3) le yoga.

d. Les sports d'équipe récréatifs choisis pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s’y limiter :

(1) le baseball,

(2) le basket-ball,

(3) le hockey en salle,

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) le football (flag-football ou touch-football),

(5) la crosse,

(6) la ringuette,

(7) le soccer,

(8) le ballon canadien,

(9) la balle molle,

(10) le disque volant suprême,

(11) le volley-ball.

e. Les autres activités physiques choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants, mais sans s'y limiter :

(1) les jeux actifs, tels que :

(a) les jeux vidéo actifs,

(b) la bataille navale,

(c) la tague;

(2) l'entraînement en circuit,

(3) les arts martiaux,

(4) les rencontres omnisportives.

f. Le but de cette leçon est d'encourager les cadets à s'amuser en participant à des activités physiques. Choisir des activités que les cadets aimeront. Interroger les cadets pour déterminer quelles activités physiques les intéressent.

g. Plusieurs activités physiques peuvent avoir lieu en même temps. Le choix d'une activité joue un rôle important dans le degré de plaisir qu'une activité physique peut procurer. Plus les cadets sont exposés à différents types d'activités physiques, plus ils sont susceptibles de trouver une activité physique qu'ils voudront exercer régulièrement.

h. Choisir les activités en fonction des ressources humaines et matérielles disponibles au corps / escadron de cadets.

i. Les vidéos de conditionnement physique (dirigées par un entraîneur accrédité), les entraîneurs accrédités et le personnel des programmes de soutien du personnel (PSP) des Forces canadiennes peuvent diriger cette instruction.

j. Les activités choisies pour cet entraînement ne se limitent pas aux listes présentées ci-dessus, mais doivent être appropriées au groupe d'âge, être sécuritaires, et doivent toujours viser à promouvoir une bonne condition physique.

k. Des périodes d'activité physique peuvent avoir lieu consécutivement pour donner l'occasion aux cadets de participer à des activités physiques variées plus longues.

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.