OCOM M504.01 - CONDITION PHYSIQUE ET MODE DE VIE SAIN – 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 suivi de l'activité physique;

      (2) *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m*;

      (3) Feuille *Résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*;

      (4) De la supervision;

      (5) De l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe et approprié pour diriger l'évaluation de la condition physique des cadets.

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

   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. relever les points à améliorer;

   c. définir des stratégies pour améliorer sa condition physique personnelle.

4. **Points d'enseignement :**

PE	Description	Méthode	Durée	Doc. de réf.
PE1	Superviser les cadets participant à l'évaluation de la condition physique des cadets.	Activité pratique	60 min	7a, 7b, 7c
PE2	Diriger une activité où les cadets examinent comment améliorer leur condition physique personnelle.	Activité pratique	30 min	

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

6. **Justification :** Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, car elle permet aux cadets de participer à l'évaluation de la condition physique des cadets dans un environnement sûr et contrôlé.

7. **Documents de référence :**

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

   b. Meredith, M., & Welk, G. (Eds.). (2005). *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3rd ed.). Windsor, ON: Human Kinetics.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PG-002/A-CR-CCP-705-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

c. The Cooper Institute. (n.d.). *Fitnessgram / activitygram test administration kit: Fitnessgram 8.0 stand-alone test kit*. Windsor, ON: Human Kinetics.

8. **Matériel d'instruction :**

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 m (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. Mètres;

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

l. *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m*;

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

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

9. **Matériel d'apprentissage :**

a. Feuille de suivi de l'activité physique;

b. Tapis d'exercice;

c. Ruban à mesurer de 12 cm;

d. Chronomètres;

e. Papier;

f. Mètres;

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

h. Feuille *Résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*;

i. 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 enseigner aux cadets comment mesurer leur condition physique afin de les aider à se fixer des objectifs d'amélioration personnelle. Chacune des trois composantes de la santé physique (endurance cardiovasculaire, force musculaire et souplesse musculaire) est mesurée, et les cadets sont évalués selon des normes fondées sur des critères pour déterminer s'ils se situent dans la zone de bonne condition physique (ZBCP) de chacune de ces composantes.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PG-002/A-CR-CCP-705-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

b. La ZBCP est le niveau de forme physique nécessaire pour une bonne santé. Les cadets qui ne se situent pas dans la ZBCP d'une ou plusieurs des composantes devraient être pris en charge et encouragés à se fixer des objectifs qui les aideront à atteindre la ZBCP dans l'avenir.

c. L'évaluation de la condition physique des cadets doit être préparée avant la conduite du présent OCOM.

d. La présence d'instructeurs adjoints sera nécessaire pour cette leçon.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PG-002/A-CR-CCP-705-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-705/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-705-PG-002/A-CR-CCP-705-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.