# ANNEXE B, APPENDICE 2

# COREN X04 – CONDITION PHYSIQUE ET MODE DE VIE SAIN
# INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION

## GÉNÉRALITÉS

Aucun temps n'est prévu pour ce COREN, qui doit être administré lorsque le cadet remet sa feuille de suivi de l'activité physique.

La feuille de suivi de l'activité physique et les exigences du présent COREN sont abordées dans le cadre de l'OCOM MX04.01 (faire 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée [APIME] et suivre la participation à des activités physiques).

## INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ÉVALUATION

1. Obtenir le formulaire d'évaluation du COREN X04 – Condition physique et mode de vie sain.

2. Rencontrer le cadet pour s'assurer qu'il a reçu la feuille de suivi de l'activité physique et qu'il comprend bien les exigences relatives à l'évaluation.




L'APIME (activité physique d'intensité modérée à élevée) est une combinaison d'activité physique d'intensité modérée et élevée :

- Les activités physiques d'intensité modérée (p. ex. patin, vélo) provoquent un début de transpiration et l'accélération de la respiration chez les adolescents.
- Les activités physiques d'intensité élevée provoquent la transpiration et l'essoufflement (p. ex. course, patin à roues alignées).

## CONDUITE DE L'ÉVALUATION

1. Demander au cadet de remplir sa feuille de suivi de l'activité physique et le rencontrer au besoin pour l'aider en cas de difficulté. Noter ses observations.

2. Une fois que le cadet a rempli la feuille de suivi de l'activité physique, évaluer son rendement au moyen du formulaire d'évaluation.

3. Organiser une rencontre d'information. Demander au cadet son avis sur ce qui s'est bien passé et sur les points à améliorer s'il devait participer à cette évaluation de nouveau.

4. Discuter avec le cadet de son rendement global et lui remettre une copie du formulaire d'évaluation COREN X04 – Condition physique et mode de vie sain.

## INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

1. Mettre une copie du formulaire d'évaluation du COREN X04 – Condition physique et mode de vie sain dans le dossier d'instruction du cadet.

2. Inscrire le résultat global dans le dossier de qualification de la phase quatre.



Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PG-002/A-CR-CCP-604-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

## CORENX04 – CONDITION PHYSIQUE ET MODE DE VIE SAIN FORMULAIRE D'ÉVALUATION

Nom du cadet : _____ Date : _____

**Observations de l'évaluateur** :

| | **OREN X04 – Résultats de l'évaluation** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Cocher un seul niveau de rendement** | **Non Réalisée** | | **Réalisée avec difficulté** | | **Réalisée sans difficulté** | | **Norme dépassée** | |
| **Rendement global** | Le cadet n'a pas fait au moins 60 minutes d'APIME pendant au moins 20 jours sur une période de 4 semaines consécutives. | | | | Le cadet a atteint la norme de rendement en faisant au moins 60 minutes d'APIME pendant au moins 20 jours sur une période de 4 semaines consécutives. | | Le cadet a dépassé la norme de rendement en faisant au moins 60 minutes d'APIME tous les jours pendant 24 jours sur une période de 4 semaines consécutives. | |

| | |
|---|---|
| **Nom de l'évaluateur :** | **Poste :** |
| **Signature de l'évaluateur :** | **Date :** |

*Le présent formulaire peut être reproduit sur place*.



Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PG-002/A-CR-CCP-604-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.