ANNEXE B, APPENDICE 3

COREN 504 – BONNE FORME PHYSIQUE ET MODE DE VIE SAIN
INSTRUCTIONS D'ÉVALUATION

GÉNÉRALITÉS

Aucun temps n'est réservé à ce COREN, car il doit être administré à tout moment où le cadet termine les activités énumérées dans son carnet de suivi des activités physiques.

Le carnet de suivi des activités physiques et les exigences relatives à ce COREN sont abordés dans le cadre de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée (APIME) et suivre la participation à des activités physiques).

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À L'ÉVALUATION

1. Rassembler la copie du formulaire d'évaluation du COREN 504 - Bonne forme physique et mode de vie sain.

2. Rencontrer le cadet afin de s'assurer qu'il a reçu une copie du carnet de suivi des activités physiques et qu'il connaît les exigences de l'évaluation.



L'APIME (activités physiques d'intensité modérée à élevée) est une combinaison d'activités physiques d'intensité modérée à élevée :

- Les activités physiques d'intensité modérée provoqueront une faible transpiration et une respiration plus forte chez les adolescents (p. ex., le patin ou le vélo).
- Les activités physiques vigoureuses provoqueront de la transpiration et un essoufflement chez les adolescents (p. ex., la course ou le patin à roues alignées).

CONDUITE DE L'ÉVALUATION

1. Demander au cadet de remplir son carnet de suivi des activités physiques et le rencontrer au besoin pour discuter de toute difficulté qui pourrait survenir. Prendre note des observations.

2. Une fois que le cadet a terminé de remplir son carnet de suivi des activités physiques, évaluer son rendement à l'aide du formulaire d'évaluation.

3. Diriger une séance de rétroaction. Demander au cadet ce qui a bien fonctionné et ce qu'il pourrait améliorer si l'évaluation lui était donnée de nouveau.

4. Discuter avec le cadet des résultats de rendement globaux et remettre au cadet une copie du formulaire d'évaluation du COREN 504 - Bonne forme physique et mode de vie sain.

INSTRUCTIONS SUBSÉQUENTES À L'ÉVALUATION

1. Mettre une copie du formulaire d'évaluation du COREN 504 - Bonne forme physique et mode de vie sain dans le dossier d'instruction du cadet.

2. Inscrire le résultat global au dossier de qualification de la phase cinq.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-605/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-605-PG-002/A-CR-CCP-605-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

CORE N 504 – BONNE FORME PHYSIQUE ET MODE DE VIE SAIN FORMULAIRE D'ÉVALUATION

Nom du cadet : _____ Date : _____

Commentaires de l'évaluateur :

	OREN 504 - 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 effectué au moins 60 minutes quotidiennes d'APIME pendant au moins 24 jours sur une période de quatre semaines consécutives.				Le cadet a satisfait à la norme de rendement en effectuant au moins 60 minutes quotidiennes d'APIME pendant 24 jours ou plus sur une période de quatre semaines consécutives.		Le cadet a dépassé la norme de rendement en effectuant au moins 60 minutes quotidiennes d'APIME pendant 28 jours ou plus sur une période de quatre semaines consécutives.	

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

Ce formulaire doit être reproduit sur place.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-605/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-605-PG-002/A-CR-CCP-605-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.