

**INSTRUCTION COMMUNE**

**PHASE CINQ**

**GUIDE PÉDAGOGIQUE**
**BONNE FORME PHYSIQUE**
**ET MODE DE VIE SAIN**

**SECTION 2**

## OCOM C504.01 – RÉFLÉCHIR À LA BONNE FORME PHYSIQUE ET AU MODE DE VIE SAIN

| | |
|---|---|
| Durée totale : | Une séance (3 périodes) = 90 min |

## PRÉPARATION

### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

La présente trousse d'autoformation appuie l'OCOM C504.01 (Réfléchir à la bonne forme physique et au mode de vie sain) qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-605/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne, Norme de qualification et plan de la phase cinq*, chapitre 4.

Les trousses d'autoformation sont conçues pour que le cadet les remplisse de façon indépendante. Plus de renseignements sur ces trousses peuvent être trouvés dans l'avant-propos et la préface.

Photocopier la trousse d'autoformation de l'annexe A pour le cadet.

Photocopier la clé de correction de l'annexe B mais **ne pas** la remettre au cadet.

### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

### APPROCHE

L'autoformation a été choisie comme méthode d'apprentissage pour cette leçon, car elle permet au cadet de réfléchir aux concepts clés du conditionnement physique et du mode de vie sain, et de les examiner de façon plus détaillée et à son propre rythme d'apprentissage. Le cadet est ainsi encouragé à devenir davantage autonome et indépendant, alors qu'il se concentre sur son propre apprentissage plutôt que sur l'apprentissage dispensé par l'instructeur.

## INTRODUCTION

### RÉVISION

Aucune.

### OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet devra avoir réfléchi aux principaux concepts liés à la bonne forme physique et au mode de vie sain et examiné ces derniers plus en détail.



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

**IMPORTANCE**

Il est important pour les cadets de bien comprendre les éléments d’un mode de vie sain à mesure qu’ils franchissent les différentes étapes de la vie.



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

## INSTRUCTIONS DE LA TROUSSE D'AUTOFORMATION

### OBJECTIF

L'objectif de cette trousse d'autoformation est d'inciter le cadet à réfléchir sur les principaux concepts liés à la bonne forme physique et au mode de vie sain.

### RESSOURCES

- la trousse d'autoformation,
- des stylos et des crayons.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Fournir au cadet une salle de classe ou un secteur d'entraînement approprié pour remplir la trousse d'autoformation.

### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Remettre au cadet une copie de la trousse d'autoformation qui se trouve à l'annexe A, les résultats de son évaluation de la condition physique, de l'année 1 jusqu'à présent ainsi qu'un stylo ou un crayon.
2. Allouer 90 minutes au cadet pour remplir la trousse d'autoformation.
3. Fournir de l'aide au cadet au besoin.
4. Récupérer la trousse d'autoformation une fois que le cadet a terminé.
5. Corriger la trousse d'autoformation en utilisant la clé de correction qui se trouve à l'annexe B.
6. Fournir de la rétroaction au cadet et indiquer s'il a atteint ou non l'objectif de compétence (OCOM).
7. Rendre la trousse d'autoformation au cadet pour consultation ultérieure.
8. Inscrire le résultat dans le carnet du cadet dans le dossier d'instruction du cadet.

### MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

## CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation du cadet à la réflexion et à l'examen détaillé des principaux concepts liés à la bonne forme physique et au mode de vie sain servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

## CONCLUSION

### DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

### MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.



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

## OBSERVATIONS FINALES

À mesure que les cadets progressent et délaissent les activités organisées dans le cadre de leur formation et pour poursuivre leurs études ou occuper un emploi, ils deviennent seul responsable de prendre conscience des éléments liés au mode de vie sain et de prendre des mesures en ce sens. Grâce à un examen détaillé des principaux concepts liés à la bonne forme physique et au mode de vie sain présenté dans la trousse d'autoformation, les cadets peuvent mieux se préparer à adopter de bonnes habitudes tout au long de leur vie.

## COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

## DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

L'Association canadienne pour la santé mentale (2013). *Votre santé mentale*. Extrait du site http://www.cmha.ca/fr/sante-mentale/votre-sante-mentale/

Les diététistes du Canada (2013). *Saine alimentation Ontario : Activité physique*. Extrait du site http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Activite-physique.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fPhysical-Activity

Health-and-Fitness Source.com. (2012) *3 Ways your body is burning calories*. Extrait le 15 mars 2013 du site http://www.health-and-fitness-source.com/burning-calories.html

Santé Canada (2011). *Besoins énergétiques estimatifs*. Extrait du site http://hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/1_1_1-fra.php

Larson, Christian (2007). *Your forces and how to use them: The promise*. Extrait du site http://www.goodreads.com/work/quotes/2208816-your-forces-and-how-to-use-them

Mobile & Persuasive. (2008). *A brief survey of physical activity monitoring devices*. Extrait du site http://www.icta.ufl.edu/projects/publications/chao08a.pdf

Agence de la santé publique du Canada (2011). *Obésité au Canada Déterminants et facteurs contributifs.* Extrait du site http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/oic-oac/determ-fra.php

United States Department of Agriculture. (2011). *How many calories does physical activity use?* Extrait du site http://www.choosemyplate.gov/food-groups/physicalactivity_calories_used_table.html

Organisation mondiale de la santé (2013). *Activité physique pour les adultes.* Extrait du site http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/fr/



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



***RÉFLÉCHIR À LA BONNE FORME PHYSIQUE ET AU MODE DE VIE SAIN***

**Section 1 : Conditionnement physique**

**Section 2 : Nutrition**

**Section 3 : Santé mentale**



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

## SECTION 1
## BONNE FORME PHYSIQUE

Conformément à l'OAIC 11-03, *Mandat du Programme des cadets*, l'objectif du Programme des cadets est de promouvoir le bien-être physique. Les cadets développent une compréhension des bienfaits d'une bonne forme physique et d'un mode de vie sain. Cette compréhension, combinée à la participation continue à des activités physiques, aide au développement d'attitudes et de comportements positifs qui fortifient la résilience chez les cadets et leur permettent de relever des défis.

En participant au Programme des cadets, vous avez régulièrement participé aux évaluations de la condition physique, ce qui vous a permis d'obtenir une rétroaction sur votre condition physique et d'établir des buts en vue d'améliorer celle-ci en fonction de vos résultats. Vous avez établi vos buts en fonction des principes PAVÉS :

| | | |
|---|---|---|
| **P** | Pertinents | Quelles sont les activités que vous pouvez faire pour vous aider à atteindre votre objectif? |
| **A** | Atteignables | À quelle fréquence allez-vous faire de l'activité physique? Pendant combien de temps? Qu'allez-vous suivre et comment le ferez-vous? |
| **V** | Vérifiables | Quel comportement allez-vous changer? Le but connexe est-il atteignable? Qu'est-ce qui peut vous nuire pendant la progression vers l'atteinte de l'objectif? |
| **É** | Évaluables | Qu'allez-vous en retirer? |
| **S** | Spécifique | Combien de temps vous faudra-t-il pour atteindre votre but? |

| | |
|---|---|
| Exemple<br><br>**But :** Être plus actif. | Ce but est difficile à évaluer (que voulez-vous dire par « plus »?). Vous devez établir un calendrier (quand commencerez et terminerez-vous?). |
| **Objectif PAVÉS :**<br><br>Participer à une activité physique vigoureuse pendant 60 minutes, trois fois par semaine pendant le prochain mois. | Ce but est spécifique et évaluable et comporte un délai précis. Cela vous aidera à déterminer si vous avez atteint votre but. |

Vous avez également utilisé des carnets de suivi des activités physiques pendant ces périodes afin de déterminer si vous respectiez les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*.

Rappelez-vous que les activités physiques vigoureuses provoqueront de la transpiration et un essoufflement chez les adolescents (p. ex., des activités comme la course et le patin à roues alignées), tandis que les activités physiques modérées provoqueront une faible transpiration et une respiration plus forte (p. ex., des activités comme le patin et le vélo).

Un comportement sédentaire correspond au moment où vous ne bougez pas beaucoup. Voici quelques exemples : être assis pendant de longues périodes, utiliser un mode de transport motorisé pour se déplacer, regarder le téléviseur, jouer à des jeux vidéo passifs ou à l'ordinateur.

### ÉLÉMENTS DE LA CONDITION PHYSIQUE

Vous avez appris qu'il existe trois éléments de la condition physique et que vous devez régulièrement pratiquer des activités appartenant à chacun de ces éléments pour être en bonne forme physique. Les trois éléments de la condition physique sont :

- l'endurance cardiovasculaire,
- la force musculaire,



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

- la flexibilité musculaire.



Examinez vos évaluations de la condition physique, de la première jusqu'à présent. En fonction de vos résultats, quels changements avez-vous observés dans chacun des 3 éléments de la condition physique?

| Élément | Diminution | Aucun changement | Une certaine amélioration | Amélioration marquée |
|---|---|---|---|---|
| Endurance cardiovasculaire | | | | |
| Force musculaire | | | | |
| Flexibilité musculaire | | | | |



Classez les activités physiques auxquelles vous participez en fonction du bon élément de la condition physique.

| Endurance cardiovasculaire | Force musculaire | Flexibilité musculaire |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Participez-vous à des activités qui développent chacun des éléments de la condition physique?

Si la réponse est OUI, poursuivez dans la même voie!

SINON, que pouvez-vous faire pour équilibrer votre activité physique?

**DIRECTIVES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ POUR LES JEUNES**

Lire les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* qui se trouvent à l'annexe 1 pour répondre aux questions suivantes :



Q1. Quelles sont les directives en matière d'activité physique adressées aux jeunes de 12 à 17 ans?

_____



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



Faites la liste des activités physiques auxquelles vous avez participé pour respecter cette directive, indiquant (√ ) s'il s'agissait d'activités d'intensité modérée ou vigoureuse.

| Activité | Modérée | Vigoureuse |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



Q2. Quelles sont les directives en matière de comportement sédentaire adressées aux jeunes de 12 à 17 ans?

_____



Faites la liste des activités sédentaires que vous avez réduites afin de respecter ces directives.

_____

_____

Rappelez-vous qu'une période d'activité quotidienne d'au moins 60 minutes peut aider les jeunes à :

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus fort
- S'amuser en jouant avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Maintenir un poids normal
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés.

**DIFFÉRENCES ENTRE LES DIRECTIVES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ POUR LES JEUNES ET POUR LES ADULTES**

En général, de nombreuses études indiquent que, en comparaison avec des personnes moins actives, les personnes qui sont plus actives :

- ont de plus faibles taux de mortalité, toutes causes confondues, de coronaropathie, d'hypertension, d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type 2, de syndrome métabolique, de cancer du côlon et du sein et de dépression;
- ont une chance de réduire leur risque de fracture vertébrale ou à la hanche;
- démontrent une meilleure condition physique cardiorespiratoire et musculaire; et
- réussissent plus facilement à maintenir leur poids et à avoir une masse et une composition corporelles saines.



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



L'Organisation mondiale de la santé a publié des documents et des études intéressants qui peuvent vous fournir des faits et des statistiques : http://www.who.int

La Mayo Clinic est une excellente source pouvant répondre à la majorité des questions que vous vous posez au sujet de l'exercice et de l'âge adulte : http://www.mayoclinic.com

Vous ferez face à plusieurs changements et défis alors que vous vous préparerez à entrer dans votre vie adulte. Les facteurs comme votre niveau de scolarité, vos conditions de vie, vos relations interpersonnelles, vos enfants, votre état financier et votre choix de carrière auront tous une incidence sur votre capacité à maintenir votre condition physique.

Utilisez les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* pour répondre à la question suivante :



Q3. Quelles sont les exigences en matière d'activité physique pour les adultes (de 18 à 64 ans)? Comparez votre réponse à celle de la question 1 (directive adressée aux jeunes).

_____

_____

Chez les adultes de 18 à 64 ans, l'activité physique comprend les activités de loisirs (p. ex., la marche, la danse, le jardinage, la randonnée, la natation), de transport (p. ex., la marche ou le cyclisme), d'emploi (p. ex., le travail), de travail ménager, de jeu, de sport ou d'exercice planifiés dans le cadre d'activités quotidiennes, familiales ou communautaires. Soyez avisé que les niveaux d'intensité (modérée à vigoureuse) demeurent des facteurs importants à considérer à l'âge adulte.



Faites la liste des activités auxquelles vous aimeriez participer pour répondre aux exigences dans la catégorie adulte, en indiquant (√ ) si elles seraient des activités à intensité modérée ou vigoureuse.

| Activité | Modérée | Vigoureuse |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

## OBSTACLES À VOS POSSIBILITÉS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE FUTURES

L'information et les données disponibles par l'entremise de l'Agence de la santé publique du Canada indiquent que de nombreux Canadiens font moins d'activité physique que ce qui est recommandé pour leur groupe d'âge. Outre l'épidémie d'obésité, il semblerait également que l'on soit en présence d'un problème de santé cardio-respiratoire.



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



***Le saviez-vous?***

L'Enquête canadienne sur les mesures de la santé 2007 -2009 a indiqué que la proportion d'adultes dont la condition physique aérobique a été classée comme « acceptable » ou ayant « besoin d'amélioration » augmentait avec l'âge, passant ainsi de 32 % des hommes et de 20 % des femmes âgés entre 15 et 19 ans à 59 % des hommes et 92 % des femmes de 60 à 69 ans.

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les activités auxquelles vous participez pour atteindre les directives recommandées peuvent changer avec l'âge. Elles comprennent, entre autres, des raisons comme :

- la fin du secondaire, où les sports d'équipe sont facilement accessibles;
- la recherche d'un nouveau lieu de vie en fonction de vos objectifs postsecondaires (collège, université, emploi);
- le prix d'adhésion à des clubs, des équipes ou des installations d'entraînement;
- la capacité de gestion du temps; ou
- le niveau de motivation.

Il n'est pas nécessaire de payer une fortune pour se mettre en forme et rester en forme. Il n'est pas nécessaire de s'abonner à un gym ou de se procurer de l'équipement spécial pour un entraînement aérobique. Des activités comme une promenade quotidienne ou un entraînement complet à l'aide d'escaliers peuvent être intégrées à votre routine d'entraînement. Ne vous laissez pas avoir par des abonnements à des gyms ou des achats d'équipement que vous n'avez pas les moyens de payer. Concentrez-vous plutôt sur vos objectifs de condition physique et réfléchissez aux moyens que vous pouvez utiliser pour les atteindre sans dépasser votre budget. Voici quelques idées :

- visitez votre service des loisirs de votre localité;
- réfléchissez aux endroits où vous pouvez acheter du matériel usagé (p. ex., poids, DVD et applications d'entraînement, balles d'entraînement, cordes à sauter, tubes de résistance, cerceaux); et
- partagez vos dépenses avec un ami.



Quels obstacles devrez-vous surmonter pour respecter les directives en matière d'activité physique à l'avenir?

_____

_____



Faites la liste des stratégies qui pourraient vous aider à surmonter les obstacles que vous avez énumérés.

_____

_____

_____

Entraînez-vous à choisir un objectif PAVÉS en complétant l'activité suivante.



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

Q4. Choisissez un objectif PAVÉS pour l'une des stratégies de la liste ci-dessus.

_____

_____

## CHOISIR VOS ACTIVITÉS PHYSIQUES

***Le saviez-vous?***

Un apport calorique élevé et un faible taux d'activité sont reconnus comme des facteurs contributifs clés de l'obésité, du diabète et d'autres problèmes chroniques de santé.

Au moment de choisir le type d'activité physique, le fait de connaître le niveau de dépense énergétique associée à différentes activités vous aidera à prendre de meilleures décisions en matière de gestion du temps.

Par exemple : Un homme de 69 kg (et mesurant 177 cm) utilisera, environ, le nombre de calories indiquées pour chaque activité ci-dessous. En général, les personnes plus lourdes brûlent plus de calories, et les personnes plus légères en brûlent moins. Les valeurs caloriques énumérées comprennent à la fois les calories brûlées par l'activité et les calories brûlées pour maintenir le bon fonctionnement du corps.

| Calories approximatives brûlées par un homme de 69 kg<br>Activités physiques à intensité modérée : | En 1 heure |
|---|---|
| Randonnée pédestre | 370 |
| Jardinage ou travail d'entretien extérieur de faible intensité | 330 |
| Danse | 330 |
| Golf (marche et transport des bâtons) | 330 |
| Cyclisme (moins de 16 km/heure) | 290 |
| Marche (5.6 km/heure) | 280 |
| Entraînement à l'aide de poids (entraînement général de faible intensité) | 220 |
| Étirement | 180 |
| **Activités physiques à intensité vigoureuse :** | **En 1 heure** |
| Course/jogging (8 km/heure) | 590 |
| Cyclisme (plus de 16 km/heure) | 590 |
| Natation (circuits lents, style libre) | 510 |
| Exercices aérobiques | 480 |
| Marche (7.2 km/heure) | 460 |
| Travail d'entretien extérieur à forte intensité (coupe de bois) | 440 |
| Levage de poids (effort vigoureux) | 440 |
| Basketball (vigoureux) | 440 |

Figure A-1 Calories brûlées par un homme de 69 Kg lors d'activité physique



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



Q5. Based on the example above, if the time frame available for an activity was 60 minutes, and if this person's goal was to exercise at a vigorous intensity by bicycling, how fast would he have to bicycle? Circle the correct answer. Q5. En fonction de l'exemple ci-dessus, si le temps disponible pour une activité est de 60 minutes, et si l'objectif de cette personne est de s'entraîner à une intensité vigoureuse en faisant du cyclisme, à quelle vitesse devrait-il rouler à vélo? Encercler la bonne réponse.

(1) Moins de 16 km/heure

(2) Plus de 16 km/heure

(3) 8 km/heure

(4) 7.2 km/heure



Utilisez le tableau ci-dessous pour déterminer environ combien d'énergie (en calories) vous brûlez lors de votre activité préférée.

| Type d'exercice | Calories/heure |
|---|---|
| Travail ménager | 160 |
| Golf | 240 |
| Jardinage | 250 |
| Marche, 4.8 km/h | 280 |
| Tennis | 350 |
| Natation | 400 |
| Patinage/Patin à roulettes | 420 |
| Danse aérobique | 420 |
| Exercices aérobiques | 450 |
| Cyclisme | 450 |
| Jogging, 8 km/h | 500 |
| Natation | 500 |
| Ski de fond | 500 |
| Randonnée pédestre | 500 |
| Séance de step | 550 |
| Aviron | 550 |
| Marche rapide | 600 |
| Vélo stationnaire | 650 |
| Saut à la corde | 700 |
| Course | 700 |

Figure A-2 Dépense énergétique associée à différents exercices



Vous pouvez facilement accéder aux valeurs énergétiques de plus de 500 activités différentes en effectuant une recherche google.com ou en visitant http://www.health-and-fitness-source.com/burning-calories.html



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

## CHOISIR VOTRE ÉQUIPEMENT D'EXERCICE

Bien que l'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse puisse avoir lieu sans utiliser d'équipement additionnel (p. ex., marche, course, etc.), il existe d'autres activités utilisant de l'équipement intérieur, dont les machines d'entraînement. Pour intensifier l'entraînement, la majorité de ces machines sont pourvues de commandes électroniques et de programmes d'exercice intégrés qui font varier la vitesse et l'intensité lors de l'entraînement.

| | |
|---|---|
| **Tapis roulant** | • La forme la plus naturelle d'exercice, car il vous permet de marcher ou de courir à votre propre rythme.<br>• Permet des entraînements d'intensité faible à forte.<br>• Plus polyvalent pour les séances de gym à la maison, car plusieurs modèles se plient pour l'entreposage. |
| **Exerciseur elliptique** | • Offre des entraînements semblables au cyclisme, à la montée d'escaliers et au ski de fond.<br>• Offre des entraînements d'intensité modérée à élevée dont l'impact est faible pour les jambes et, à un moindre degré, pour les bras.<br>• Si la machine comprend un mouvement inverse, il est possible d'entraîner les muscles fessiers. |
| **Vélo d'exercice** | • Forme populaire d'exercice, car ils sont faciles à utiliser.<br>• Comprennent des circuits de cyclisme préprogrammés pour offrir divers entraînements.<br>• Certains vélos peuvent être branchés à des téléviseurs ou à des jeux vidéo et vous permettre de pédaler interactivement dans les parcours visuels. |
| **Machine à ramer** | • Le rameur permet de brûler des calories dans un entraînement à faible impact.<br>• Les zones actives comprennent les bras, les jambes et le torse.<br>• Il peut comprendre une interface PC intégrée pour prendre en charge des accessoires logiciels. |



Le tapis roulant et l'exerciseur elliptique représentent vos meilleurs choix pour brûler des calories.

## CHOISIR LES APPAREILS PERSONNELS

Les appareils personnels peuvent être de petits dispositifs, comme les podomètres, les accéléromètres et les appareils de suivi de l'activité à multicapteurs.

| | |
|---|---|
| **Podomètre de base** | • Utilisé pour compter les pas lors de la marche ou de la course.<br>• Fonctionne à l'aide d'un mouvement de pendule, alors que le poids d'un balancier s'active avec chaque mouvement vertical pour enregistrer des pas et afficher un registre numérique.<br>• La majorité des podomètres sont fixés à la ceinture lors d'exercices à faible impact (p. ex., la marche). |
| **Montres à podomètre** | • Existent en trois variétés (capteur séparé, GPS, capteur de montre) |



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

| | |
|---|---|
| **Accéléromètre** | • Utilise un capteur de mouvement de précision pour mesurer les calories brûlées par l'activité.<br>• Offre une mesure quantitative qui compte les pas et la puissance de l'enjambée de l'utilisateur. |



On a intégré des podomètres et accéléromètres avancés dans les téléphones cellulaires modernes et les appareils de tous les jours, comme les montres. Ceux-ci exigent l'envoi des données à d'autres sources.

**CHOISIR VOTRE MÉTHODE DE SUIVI**

Pour appuyer et encourager l'activité de mise en forme continue, vous gagneriez à utiliser un système de suivi ou un journal. Il existe également plusieurs moyens technologiques d'enregistrement et de suivi de l'activité physique. Les appareils de suivi multicapteurs comme les brassards et moniteurs de fréquence cardiaque enregistrent différentes mesures physiologiques et offrent un suivi des activités physiques.

Qu'il s'agisse d'un papier et d'un crayon, d'appareils d'activité physique ou d'outils de suivi en ligne qui promeuvent la santé physique, chaque méthode présente des avantages qui aideront l'utilisateur à atteindre et maintenir un niveau de condition physique.

La ceinture de fréquence cardiaque d'exercice permet à un individu actif de surveiller sa fréquence cardiaque lors de l'exercice. La ceinture comprend un capteur, mais ne constitue pas un appareil autonome. L'émetteur sans-fil envoie l'information à un récepteur branché dans la boîte d'interface de la machine utilisée.

Les occasions de participer à un programme de conditionnement physique continuent à se multiplier grâce au développement d'un plus grand nombre d'applications destinées aux appareils personnels et aux DVD. Grâce à ce développement continu, les consommateurs ont plus de choix qui correspondent à leurs préférences et répondent à leurs besoins.



Il est important de recueillir des données sur les activités pendant plusieurs jours et même plusieurs semaines afin d'avoir une idée exacte de vos résultats et du programme d'exercice.



Si vous avez l'intention de documenter et d'analyser votre activité physique quotidienne, vérifiez d'abord que l'appareil que vous utilisez est compatible avec votre ordinateur par logiciel ou par soutien en ligne.

La majorité des appareils peuvent être liés à des programmes en ligne ou des logiciels qui vous permettent de faire le suivi de votre programme d'exercice sur un ordinateur. Le résultat final du programme d'exercice dépend du programme que vous avez choisi. Les programmes comprennent des entraînements variés pour tous les niveaux de condition physique et tous les objectifs, y compris :

- l'entraînement cardiovasculaire,
- l'entraînement de la force,
- l'entraînement en circuit,
- les journaux d'entraînement, et



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

- la quantité de calories brûlées en fonction de l'activité.



Il est possible de se procurer des programmes musicaux d'entraînement auprès de fournisseurs en ligne, comme iTunes® ou cadencerevolution.com. D'autres sources existent en ligne.



Visitez www.cadencerevolution.com/index.php/2009/11/weekly-workout-142/ pour voir un entraînement de cyclisme avec de la musique.

De nombreux programmes existent en ligne. Que vous vouliez enregistrer des données auprès de l'organisation ou avoir de l'aide en matière d'activité physique, l'information peut être trouvée en ligne. Voici quelques services disponibles en ligne :

- exercices d'entraînement,
- programme de conditionnement physique,
- programme d'entraînement pour la perte de poids,
- programme d'entraînement indiquant les calories dépensées,
- mesures d'évaluation de la condition physique, et
- journal alimentaire.



Le programme qui vous intéresse le plus peut être différent de ceux qui sont étudiés dans ce document. Évaluez les applications de mise en forme en ligne et choisissez le programme qui répond le mieux à vos besoins. Certains entraînements sont gratuits et d'autres exigent l'achat d'un programme.



De nouveaux appareils et applications sont constamment créés pour permettre de s'entraîner et d'enregistrer les progrès sur des appareils électroniques. Dressez la liste des appareils ou applications qui vous sont familiers et dont l'utilisation pourrait vous intéresser à l'avenir.

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____



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

## SECTION 2
## NUTRITION

### CALORIES NÉCESSAIRES À UNE SANTÉ OPTIMALE

Une alimentation saine est essentielle à la santé en général. Chaque jour, votre corps a besoin d'un certain nombre de calories (valeur énergétique des aliments) pour maintenir une santé optimale et pour fonctionner sans prendre du poids. Le contrôle du poids et l'alimentation saine sont une question d'équilibre. Cela dépend de votre niveau d'activité, de votre métabolisme (la façon dont votre corps convertit la nourriture en énergie), de votre taille et de votre composition corporelle. Outre l'activité physique, l'alimentation est le facteur comportemental le mieux étudié qui exerce une influence sur le poids et les risques de surpoids et d'obésité.



Santé Canada définit les niveaux d'activité comme suit :

(1) Sédentaire : Votre journée type comporte peu de mouvement (p. ex., longues périodes assises, travail à l'ordinateur, recours fréquent au transport motorisé) et vous faites peu d'activité physique dans vos temps libres.

(2) Peu actif : Votre routine quotidienne comporte certaines activités physiques (p. ex., se rendre à pied jusqu'à l'arrêt d'autobus, tondre le gazon, déneiger) auxquelles vous ajoutez d'autres activités physiques dans vos temps libres.

(3) Actif : Vos tâches quotidiennes comportent certaines activités physiques et vous cumulez au moins 2 ½ heures d'activité aérobique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine. Ce type d'activité accélère la respiration et les battements cardiaques.

Les valeurs dans le tableau ci-dessous sont des approximations calculées à partir de la taille et du poids médians au Canada, qui correspondent à la médiane de l'indice de masse corporelle normal pour différents niveaux d'activité physique. Vos valeurs individuelles peuvent être différentes.

| **Besoins énergétiques estimatifs** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Hommes** (calories par jour) | | | | **Femmes** (calories par jour) | | |
| **Sédentaire** | **Peu act** | **Actif** | **Âge** | **Sédentaire** | **Peu act** | **Actif** |
| 1900 | 2250 | 2600 | **12-13 y** | 1700 | 2000 | 2250 |
| 2300 | 2700 | 3100 | **14-16 y** | 1750 | 2100 | 2350 |
| 2450 | 2900 | 3300 | **17-18 y** | 1750 | 2100 | 2400 |
| 2500 | 2700 | 3000 | **19-30 y** | 1900 | 2100 | 2350 |
| 2350 | 2600 | 2900 | **31-50 y** | 1800 | 2000 | 2250 |
| 2150 | 2350 | 2650 | **51-70 y** | 1650 | 1850 | 2100 |
| 2000 | 2200 | 2500 | **71 y +** | 1550 | 1750 | 2000 |

Figure A-3 Besoins énergétiques estimatifs



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



À l'aide du tableau ci-dessus, déterminez les besoins énergétiques estimatifs en fonction de votre âge actuel et de l'âge que vous aurez dans 15 ans, dans chacune des catégories d'activité. Qu'est-ce qui est différent?

| Âge actuel | | 15 ans plus tard |
|---|---|---|
| | Sédentaire | |
| | Peu actif | |
| | Actif | |

## CALORIES DE QUALITÉ

La nourriture que vous consommez vous procure les calories (énergie) dont vous avez besoin pour le maintien d'une santé optimale. Le Guide alimentaire canadien recommande le nombre de portions quotidiennes, en fonction de votre âge, dans chacune des catégories suivantes :

- légumes et fruits,
- produits céréaliers,
- lait et substituts, et
- viandes et substituts.



Étudiez le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, qui se trouve à l'annexe 2, et inscrivez les aliments consommés la veille dans le tableau suivant.

| Catégorie | Nombre de portions nécessaires | Mes portions d'hier |
|---|---|---|
| Légumes et fruits | | |
| Produits céréaliers | | |
| Lait et substituts | | |
| Viandes et substituts | | |



Comment se compare votre journée d'hier à la lumière des recommandations du Guide alimentaire? Avez-vous besoin de changer vos habitudes alimentaires pour répondre aux exigences?

## FAIRE DES CHOIX ALIMENTAIRES SAINS

Alors que la quantité d'énergie (calories) dont votre corps a besoin pour maintenir une santé optimale change avec l'âge, la qualité des calories nécessaires pour nourrir votre corps demeure élevée. Avec les bonnes connaissances, vous pouvez faire des choix judicieux en matière d'alimentation. Choisir de bons aliments peut vous aider à réduire vos risques de maladies chroniques liées à la nutrition, comme le cancer, le diabète, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

**Valeurs nutritives**. Ce tableau, qui est affiché sur les produits alimentaires, fournit de l'information sur la teneur en calories ainsi que sur les 13 nutriments suivants : les lipides, les gras saturés, les gras trans, le cholestérol, le sodium, les glucides, les fibres, les sucres, les protéines, les vitamines A et C, le calcium et le fer. Vous pouvez utiliser les valeurs nutritives pour :

- comparer plus facilement différents produits;
- déterminer la valeur nutritive des aliments;



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

- mieux gérer les régimes alimentaires particuliers; et
- augmenter ou diminuer vos portions d'un nutriment particulier.

Tous les renseignements présentés dans le tableau des valeurs nutritives sont fondés sur une quantité particulière de nourriture. Assurez-vous de comparer cette quantité avec la quantité que vous mangez.

Si le tableau des valeurs nutritives comprend des renseignements en fonction d'un morceau de viande de la taille de votre main et que vous mangez un morceau deux fois plus gros, vous devrez doubler les calories et la quantité de nutriments présentées dans le tableau afin de calculer votre apport réel.

**Pourcentage de la valeur quotidienne**. Cette valeur est indiquée dans le tableau des valeurs nutritives et sert de point de repère pour évaluer rapidement et facilement la valeur nutritive des aliments. Elle est fondée sur les recommandations visant une alimentation saine et est également utilisée pour déterminer s'il y a trop ou trop peu d'un nutriment dans une quantité de nourriture donnée.

Q6. Utilisez le tableau des valeurs nutritives ci-dessous pour encercler la bonne réponse.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Quelle est la portion déterminée dans le cas du pain? | 1 tranche | 2 tranche | 3 tranche |
| 2. Combien de calories y a-t-il dans une tranche de pain? | 64 | 70 | 140 |
| 3. Quel est le pourcentage de sodium dans la portion déterminée? | 12% | 6% | 24% |
| 4. Combien de grammes de sucre chaque tranche de pain contient-elle? | 1g | 2g | 4g |

| **Pain à grains entiers**<br>**Valeurs nutritives**<br>**Pour 2 tranches (64 g)** | | | |
|---|---|---|---|
| **Quantité** | | **% de la valeur quotidienne** | |
| **Calories**140 | | | |
| **Lipides** 1.5 g | | **2 %** | |
| Saturés 0.3 g<br>+ Trans 0.5 g | | **4 %** | |
| **Cholestérol**0 mg | | | |
| **Sodium** 290 mg | | **12 %** | |
| **Glucides** 26 g | | **9 %** | |
| Fibre 3 g | | **12 %** | |
| Sucre 2 g | | | |
| **Protéines**5 g | | | |
| Vitamine A | 0 % | Vitamine C | 0 % |
| Calcium | 4 % | Fer | 10% |

Figure A-4 Valeurs nutritives du pain à grains entiers



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

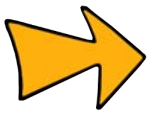


Utilisez les tableaux de valeurs nutritives ci-dessous pour comparer un hamburger de surlonge avec un hamburger au poulet, puis cochez (√ ) la bonne réponse.

| | Plus élevé dans le hamburger de surlonge | Plus élevé dans le burger au poulet | Identique |
|---|---|---|---|
| 1. La quantité spécifique de nourriture est | | | |
| 2. Le % de la valeur quotidienne de fer est | | | |
| 3. La quantité de sucre est | | | |
| 4. Le % de la valeur quotidienne de gras est | | | |
| 5. Le % de la valeur quotidienne de sel est | | | |

| **Hamburger de surlonge<br>Valeurs nutritives<br>Pour 1 hamburger (130 g)** | | | | **Hamburger au poulet<br>Valeurs nutritives<br>Pour 1 hamburger (130 g)** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Quantité** | | **% de la valeur quotidienne** | | **Quantité** | | **% de la valeur quotidienne** | |
| **Calories**340 | | | | **Calories** 200 | | | |
| **Lipides** 27 g | | **42 %** | | **Lipides** 9 g | | **14 %** | |
| Saturés 12 g<br>+ Trans 2 g | | **70 %** | | Saturés 2 g<br>+ Trans 1 g | | **15 %** | |
| **Cholestérol**70 mg | | | | **Cholesterol** 70 mg | | | |
| **Sodium** 330 mg | | **14 %** | | **Sodium** 800 mg | | **33 %** | |
| **Glucides**3 g | | **1%** | | **Glucides** 4 g | | **1 %** | |
| Fibre 0 g | | **0 %** | | Fibre 0 g | | **0 %** | |
| Sucre 3 g | | | | Sucre 0 g | | | |
| **Protéine** 24 g | | | | **Protéine** 25 g | | | |
| Vitamine A | 0 % | Vitamine C | 0 % | Vitamine A | 0 % | Vitamine C | 0 % |
| Calcium | 2 % | Fer | 30 % | Calcium | 4 % | Fer | 2 % |

Figure A-5 Tableau des valeurs nutritives



Le pourcentage de la valeur quotidienne est de préférence utilisé comme critère comparatif au moment de choisir entre deux produits alimentaires.

**Les allégations nutritionnelles**. Le gouvernement a mis en place des règlements à respecter avant qu'une allégation nutritionnelle ne puisse être formulée sur une étiquette ou dans une annonce. Les règlements en matière d'allégations nutritionnelles s'appliquent à tous les aliments, qu'ils soient préemballés ou non, peu importe leur point de vente. À l'heure actuelle, il n'existe aucune obligation d'inclure des allégations nutritionnelles sur l'étiquette ou dans les annonces d'un produit et un grand nombre d'allégations nutritionnelles soulignent un avantage nutritionnel pour encourager les consommateurs à acheter le produit.

Dans le tableau ci-dessous, il y a plusieurs exemples d'allégations nutritionnelles et cde leur signification en lien avec la quantité de nourriture indiquée dans le tableau des valeurs nutritives sur l'emballage de l'aliment.



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

| Allégation nutritionnelle | Ce que cela signifie |
|---|---|
| Source de fibres | L'aliment contient au moins 2 grammes de fibre alimentaire. |
| Faible en gras | L'aliment contient au plus 3 grammes de gras. |
| Sans cholestérol | Le produit contient une quantité négligeable (moins de 2 mg) de cholestérol et contient également très peu de gras saturés et de gras trans. |
| Sans sodium | Contient moins de 5 mg de sodium. |
| Pauvre en calories | Contient au moins 25 % de moins d'énergie (calories) que l'aliment auquel il est comparé. |
| Léger | Uniquement permis sur des aliments qui ont une teneur réduite en gras ou en énergie (calories).<br>Peut également servir à décrire les caractéristiques sensorielles de l'aliment, pourvu que la caractéristique soit clairement présentée dans l'allégation (p. ex., saveur légère, légère coloration). |



***Le saviez-vous?***

- La majorité des Canadiens consomment plus de sel que ce dont ils ont besoin. Il est recommandé de limiter votre apport en sodium.
- La majorité du sodium provient du chlorure de sodium, qu'on appelle communément sel de table ou sel de mer.
- Le sel est un ingrédient utilisé couramment dans les aliments préparés ou transformés comme les soupes en conserve et les viandes transformées.
- On ajoute parfois aux aliments des additifs à base de sodium qui ne renferment pas de chlorure comme le phosphate disodique, le nitrate de sodium ou le gluconate de sodium.

Santé Canada recommande aux personnes de plus de 14 ans de ne pas consommer plus de 2 300 mg de sodium quotidiennement. Pour en savoir plus au sujet des apports en sodium, visitez le site : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/sodium/index-fra.php

La prochaine fois que vous serez à l'épicerie, mettez-vous au défi de recenser le nombre de sortes de soupe en conserve différentes dont la teneur en sodium est inférieure à 15 % de la valeur quotidienne recommandée en sodium.



Maintenant que vous êtes renseignés sur les allégations nutritionnelles, écrivez 2 raisons pour lesquelles les fabricants de produits alimentaires voudraient, selon vous, mettre des allégations sur les étiquettes de produits alimentaires.

1. _____
2. _____

**Liste d'ingrédients** - il s'agit d'une liste obligatoire sur les emballages de produits. Tous les ingrédients doivent être énumérés en ordre de poids décroissant, en commençant par les ingrédients présents en plus grande quantité.



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



Q7. Dans l'exemple ci-dessous, quel ingrédient est présent en plus grande quantité?

_____

**Céréales au son : Ingrédients :** Blé entier, son de blé, sucre / glucose-fructose, sel, malt (farine de maïs, d'orge maltée), vitamines (chlorhydrate de thiamine, chlorhydrate de pyridoxine, acide folique, pantothénate de calcium), minéraux (fer, oxyde de zinc).



***Le saviez-vous?***

Pour choisir les céréales du déjeuner les plus saines, vous devez examiner la quantité de sucre, de fibres, de sodium et de gras indiquée sur la boîte.

La prochaine fois que vous serez à l'épicerie, examinez les boîtes de céréales et tentez de trouver la marque qui contient le moins de sucre.



Pour plus de renseignements au sujet des aliments et de la nutrition, visitez le site de Santé Canada http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/index-fra.php

**UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE**

Le fait de trop manger et de ne pas faire suffisamment d'exercice entraîne une prise de poids. De même, le fait de ne pas manger suffisamment et d'être extrêmement actif entraîne un mauvais état nutritionnel et la possibilité de perdre du poids. Établir des objectifs PAVÉS liés à la nutrition est une façon très positive de prendre et de maintenir de bonnes habitudes alimentaires tout au cours de sa vie.

| | |
|---|---|
| **But :**<br>Manger plus de fruits. | Cet objectif est difficile à évaluer (que voulez-vous dire par « plus de fruits »?). Vous devez établir un calendrier (quand commencerez et terminerez-vous?). |
| **Objectif PAVÉS :**<br>Manger 1 fruit avec le repas du midi 4 fois cette semaine. | Ce but est spécifique et évaluable et comporte un délai précis. Vous serez en mesure de déterminer si vous avez atteint votre but. |



Q8. Remplissez la case pour transformer l'objectif de nutrition suivant en objectif de nutrition PAVÉS.

| **But :** | **Objectif PAVÉS :** |
|---|---|
| Équilibrer mon apport alimentaire. | _____<br>_____ |



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

## ACHETER DE LA NOURRITURE SELON UN BUDGET



**Acheter de la nourriture selon un budget**

Plusieurs mesures peuvent être mises en oeuvre pour respecter votre budget lorsque vous faites l'épicerie.

- Achetez uniquement ce dont vous avez besoin – planifiez votre menu avant de préparer votre liste d'épicerie.
- Gardez la liste dans la cuisine – inscrivez-y les articles dès qu'ils sont épuisés.
- Payez en argent comptant si possible – ne dépensez que l'argent alloué à cette fin.
- Évitez de faire vos courses lorsque vous avez faim – cela vous empêche d'acheter la nourriture dont vous n'avez pas besoin.
- Achetez moins d'aliments prêts-à-servir.
- Achetez moins d'aliments préparés – ceux-ci coûtent habituellement plus cher et contiennent plus de sucre, de sel et de gras.
- Cherchez les rabais – regardez les circulaires, utilisez les coupons et achetez les marques maison ou sans nom.
- Regardez le haut et le bas des étagères – les articles plus chers se trouvent à la hauteur des yeux.
- Comparez les prix unitaires – pour comparer des aliments similaires en quantités différentes.

## COMPARER LES RECETTES

Une excellente façon de faire le plein d'énergie avec de la nourriture de meilleure qualité est de chercher les différences dans les ingrédients des recettes et de choisir des aliments riches en nutriments. Utilisez les mêmes principes que lorsque vous étudiez les tableaux de valeurs nutritives; analysez les recettes et prenez des décisions éclairées.



Il existe un grand nombre de ressources en ligne pour vous aider à planifier vos menus, comparer des recettes et faire le suivi de vos habitudes alimentaires et d'activités. Allez voir les ressources de vos gouvernements provincial et fédéral.



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

## SECTION 3
## SANTÉ MENTALE

La santé mentale est un aspect important d'un mode de vie sain. Tout comme la condition physique et la nutrition aident le corps à rester fort, la bonne forme mentale aide à atteindre et maintenir une santé mentale. Être en bonne santé mentale signifie atteindre un équilibre sain dans tous les aspects de votre vie :

- sociale,
- physique,
- spirituelle,
- économique, et
- mentale.

Avoir une bonne santé mentale comprend les avantages suivant :

- une appréciation de la vie, de l'environnement et des gens qui s'y trouvent;
- la créativité, l'apprentissage, l'essai de nouvelles choses et la volonté de prendre des risques;
- la capacité d'affronter les moments difficiles de votre vie personnelle et professionnelle; et
- la capacité de ressentir des émotions fortes (tristesse, colère) puis de passer à autre chose et d'apprécier la vie de nouveau.

Atteindre l'équilibre est un processus d'apprentissage tiré de l'expérience et de beaucoup de pratique. De temps en temps, la balance penchera plus d'un côté que de l'autre et vous aurez besoin de vous recentrer. Parfois, vous arriverez à vous recentrer par vous-même ou aurez besoin d'aide pour y parvenir à l'occasion. Une bonne santé mentale vous aide à apprécier la vie et à en gérer les problèmes. Garder un esprit sain exige du travail.

Le stress et la façon dont vous réagissez à ce dernier comptent parmi les facteurs les plus importants en ce qui concerne votre capacité à gérer votre santé mentale. Cela découle des événements heureux (positifs) et difficiles (négatifs) qui vous arrivent et devient un problème lorsque vous ne savez pas comment gérer une situation, ou lorsque vous êtes incapable de le faire. C'est alors que l'inquiétude croît et vous cause du stress. Le stress qui n'est pas géré correctement peut provoquer de l'anxiété, de la dépression ou des crises de panique.

En plus de la pression que vous ressentez face à votre réussite scolaire, à la maison et dans des situations sociales, plusieurs autres défis s'ajouteront sans doute à votre vie, comme :

- quitter la maison,
- l'emploi,
- l'éducation,
- l'équilibre entre travailler ou étudier et entretenir de saines relations.
- la nutrition saine, ou
- des membres de la famille malades.



Écrivez certains défis que vous aurez peut-être à surmonter à l'avenir.

_____

_____

_____

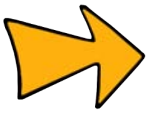


Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-605/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-605-PF-002/A-CR-CCP-605-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

La bonne santé mentale dépend de plusieurs facteurs :

- la nourriture que vous mangez – à un effet direct sur votre niveau d'énergie, votre santé physique et votre humeur;
- l'activité physique régulière – avant et après votre entraînement, votre corps sécrète certaines substances chimiques, appelées endorphines, qui atténuent le stress et améliorent l'humeur;
- le sommeil – votre corps a besoin de repos et de temps de réparation tous les jours; et
- les outils de santé mentale – les méthodes et moyens grâce auxquels vous gérez les moments difficiles, votre stress et les obstacles.

**L'ESTIME DE SOI**



L'estime de soi est la valeur que vous vous attribuez. Il s'agit du sentiment que vous ressentez à l'égard de toutes les choses que vous pensez de vous-même. Il s'agit du fait de savoir que vous méritez d'être aimé, que vous êtes capable et que vous êtes unique.

Une bonne estime de soi signifie :

- avoir une perception saine de soi-même;
- avoir une confiance sereine en sa propre valeur;
- avoir une perspective positive;
- être satisfait de soi-même la plupart du temps; et
- établir des objectifs réalistes.

Votre estime de soi peut être affectée par les gens autour de vous qui sont déprimés, négatifs ou insatisfaits à l'école, dans leurs relations ou dans la vie en général. Être conscient des conditions et comportements qui affectent la santé mentale peut vous être extrêmement utile ou utile à un ami dans le besoin.

| | De quoi s'agit-il? | Signes avant-coureurs | Que pouvez-vous faire? |
|---|---|---|---|
| **Automutilation** | Aussi appelée autoviolence ou sévices auto-infligés, l'automutilation fait référence aux actes délibérés qui entraînent des blessures au corps et à l'esprit d'une personne.<br><br>La personne peut être troublée par des émotions récurrentes, intenses et douloureuses.<br><br>Elle manque de moyens pour gérer efficacement ces émotions. Elle évacue les émotions accumulées en se coupant, se brûlant ou se blessant d'une quelconque façon. | Blessures fréquentes et non expliquées, comme se couper ou se brûler, s'arracher les cheveux, s'égratigner, s'arracher les croûtes pour empêcher la guérison des blessures.<br><br>Port de longs pantalons ou de chandails à manches longues lorsqu'il fait chaud.<br><br>Mauvaise estime de soi.<br><br>Problèmes de gestion des émotions.<br><br>Problèmes de relations interpersonnelles. | Si c'est votre cas, adressezvous à quelqu'un en qui vous avez confiance; votre médecin peut vous recommander un thérapeute ou un psychologue qui peut vous aider; cherchez un groupe de soutien près de chez vous.<br><br>S'il s'agit de quelqu'un d'autre, écoutez-les; offrez votre soutien sans juger ou critiquer; n'essayez pas de porter un blâme ou de réagir comme si leur comportement est impossible à comprendre. |



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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Il s'agit d'une solution à court terme qui entraîne de lourdes conséquences. | | Dans les deux cas, le traitement par un professionnel de la santé mentale est recommandé. |
| **Psychose** | Un trouble médical traitable qui affecte le cerveau et peut entraîner une perte de contact avec la réalité.<br><br>Changements continus de comportement, de personnalité et de fonctionnement au quotidien.<br><br>Touche 3 % de la population à un moment où l'autre de leurs vies. | Au début - retrait social; attitude maussade; refus de se lever, de s'habiller, de se laver; agressivité sans raison apparente; comportement quotidien manquant d'émotion.<br><br>La personne peut sembler anxieuse, suspicieuse ou confuse.<br><br>Si le trouble n'est pas traité, de graves symptômes peuvent se développer. | Si c'est votre cas, soyez à l'affût des premiers symptômes; n'ignorez pas les signes avant-coureurs et n'adoptez pas une attitude « attendons, pour voir »; parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance.<br><br>S'il s'agit de quelqu'un d'autre, soyez conscient des symptômes; indiquez votre soutien; encouragez la personne à chercher le conseil d'un professionnel. |
| **Suicide** | Le fait de s'enlever intentionnellement la vie. | Changement soudain de comportement (positif ou négatif).<br><br>Apathie, retrait sur soi, changement dans les habitudes alimentaires. Préoccupation inhabituelle avec la mort.<br><br>Distribution des effets personnels précieux Signes de dépression, d'humeur changeante, de désespoir.<br><br>Une ou plusieurs tentatives de suicide.<br><br>Pensées suicidaires. | Si c'est votre cas, parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance et qui peut vous aider (parent, enseignant, superviseur de résidence). Appelez la ligne téléphonique d'un centre de crise.<br><br>S'il s'agit de quelqu'un d'autre, parler calmement du suicide sans peur et sans jugement peut soulager une personne qui se sent extrêmement isolée. Ne faites pas la promesse de garder le secret. Demandez de l'aide à quelqu'un qui est mieux placé pour le faire (enseignant, parent, superviseur de résidence). Encouragez la personne à appeler la ligne téléphonique d'un centre de crise. |
| **Dépression** | Il est normal de vivre des états d'âme déprimés ou une déprime à un moment ou un autre dans la vie.<br><br>La dépression est caractérisée par la persistance de ces | Humeur déprimée.<br><br>Baisse marquée d'intérêt ou de plaisir lors d'activités qui causent habituellement du plaisir.<br><br>Perte ou gain importants de poids, ou douleur. | Si c'est votre cas, parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance et qui peut vous aider; obtenez l'aide d'un professionnel; prenez soin de vous en effectuant des |



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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | sentiments entraînant une détresse ou une perturbation des activités quotidiennes. | Difficulté à s'endormir, à demeurer endormi ou à se réveiller.<br><br>Sentiments d'apathie ou d'agitation.<br><br>Perte d'énergie.<br><br>Sentiments de futilité ou de culpabilité.<br><br>Incapacité à se concentrer ou à prendre des décisions. | choix de vie positifs; prenez le temps de socialiser; gérez votre stress.<br><br>S'il s'agit de quelqu'un d'autre, soyez solidaire; suggérez l'aide d'un professionnel; écoutez; apportez votre soutien. |
| **Empoisonnement à l'alcool** | Conséquence potentielle et sérieuse de la consommation excessive d'alcool.<br><br>On considère comme une consommation ponctuelle excessive la prise de plus de 5 unités d'alcool en une seule occasion pour un homme et de plus de quatre unités d'alcool pour une femme, par exemple, boire un paquet de six bières ou toute une bouteille de vin en une session. | Confusion<br><br>Vomissement<br><br>Troubles respiratoires<br><br>Peau moite et faible température corporelle<br><br>Perte de contrôle de la vessie<br><br>Perte de connaissance | Si c'est votre cas, demandez de l'aide. Il n'est pas nécessaire de consommer de l'alcool pour faire partie d'un groupe d'amis; choisissez des moyens positifs pour limiter votre stress et votre anxiété.<br><br>S'il s'agit de quelqu'un d'autre, obtenez de l'aide. S'il n'y a pas d'adulte de confiance à proximité, appelez le 911 ou les services d'urgence immédiatement. |



L'Association canadienne de santé publique tient un bon site qui contient plus de renseignements, y compris un scénario intéressant : http://www.cpha.ca/en/portals/substance/article02.aspx

## CONSERVER UNE BONNE SANTÉ MENTALE

Il y a plusieurs façons de conserver une bonne santé mentale. Vous pouvez développer vos propres outils et pratiques afin de vous assurer que vos réactions face au stress, aux obstacles et aux situations difficiles vous permettent d'atteindre un résultat positif.



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



Mis à part les suggestions suivantes pour atteindre et conserver une bonne santé mentale, cochez les éléments que vous pouvez mettre en pratique ou incorporer à votre mode de vie à l'avenir.

| | **Which activity can you do to practice mental fitness?** | √ |
|---|---|---|
| 1 | Se lever tous les jours et être reconnaissant de pouvoir vivre une autre belle journée. | |
| 2 | Cela va passer aussi. Avec l'expérience, vous comprendrez que les moments difficiles ne durent pas. Lorsqu'il vous arrive quelque chose de triste ou de négatif, rappelez-vous que vous vous sentirez bientôt mieux et cela vous aidera à traverser les premiers jours difficiles. | |
| 3 | Participez à une forme quelconque d'exercice tôt dans la journée pour démarrer du bon pied. | |
| 4 | Prenez le temps de vous asseoir, de prendre quelques profondes respirations et de regarder les nuages passer. | |
| 5 | Joignez-vous à une ligue locale ou un groupe universitaire quelconque (hockey, badminton, marche, club de lecture, etc.) pour rester actif et conserver votre réseau social. | |
| 6 | Installez-vous confortablement avec un bon livre. | |
| 7 | Promenez votre chien et voyez comment il aime jouer et courir. | |
| 8 | Écoutez votre musique préférée et chantez à tue-tête. | |
| 9 | Prenez le temps d'apprécier la nature – appréciez le soleil, jouez dans les flaques d'eau, partez en randonnée sur votre sentier préféré. | |
| 10 | Utilisez des citations motivantes - affichez votre citation motivante préférée là où vous la verrez tous les jours. | |
| 11 | Prenez une courte pause (de vos études, de votre nettoyage, etc.) pour faire quelque chose qui vous plaît. Vous reviendrez à vos obligations plein d'énergie et prêt à continuer. | |
| 12 | Pratiquez la méditation – celle-ci aide à développer votre perspective, à avoir des attentes réalistes par rapport aux autres et à élaborer des stratégies pour limiter votre stress. | |
| 13 | Rencontrez vos amis pour prendre un café, partager des repas communautaires ou bavarder. | |
| 14 | Faites quelque chose de créatif, comme du tricot, de la peinture, du dessin, de la sculpture ou suivez des leçons de musique. | |
| 15 | Mettez de l'humour dans votre vie en participant à des activités amusantes, en riant de manière incontrôlable, en racontant des blagues, en regardant votre émission d'humour préférée ou en jouant un drôle de tour à un ami. | |
| 16 | Faites du Pilates ou du yoga avec un groupe ou par vous-même. | |
| 17 | Cuisinez - cette activité peut être relaxante, créative et productive et en plus vous pouvez vous régaler! | |
| 18 | Faites quelque chose juste pour vous – cela peut vraiment équilibrer votre vie. | |
| 19 | Faites-vous masser. | |
| 20 | Faites une courte sieste. | |

Combien d'activités avez-vous cochées? _____

Vous pourriez être surpris de constater le grand nombre d'activités recensées qui vous permettent de conserver une bonne santé mentale.



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



Q9. Vrai ou faux? L’estime de soi, c’est :

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Avoir une perception saine de soi-même | |
| 2 | Avoir une confiance sereine en sa propre valeur | |
| 3 | Avoir une perspective négative | |
| 4 | Être insatisfait de soi-même la majorité du temps | |
| 5 | Établir des objectifs réalistes | |



Pour de plus amples renseignements au sujet des conseils visant la santé mentale, visitez le site de l’Association canadienne pour la santé mentale http://www.cmha.ca/fr/mental_health/conseils-pour-la-bonne-forme-mentale/

**CITATIONS MOTIVANTES**

L’une des activités de santé mentale indiquées ci-dessus (n° 10) consiste à utiliser des citations motivantes. Laissez-vous inspirer par vos citations préférées et gardez-les à portée de main à titre de rappel positif des objectifs que vous vous êtes fixés.



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



Lisez les citations suivantes et surlignez celles qui vous plaisent.

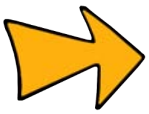
| | |
|---|---|
| « Agissez comme si ce que vous faites fait la différence. C'est le cas. »<br><br>William James | « Je peux, donc je suis. »<br><br>Simone Weil |
| « La vie ne peut être comprise qu'en regardant derrière soi, mais elle doit être vécue en regardant par devant. »<br><br>Soren Kierkegaard | « L'expérience, ce n'est pas ce qui nous arrive, c'est ce que nous faisons avec ce qui nous arrive. »<br><br>Aldous Huxley |
| « L'optimisme est la foi qui mène à la réalisation. Rien ne peut se faire sans la foi et la confiance. »<br><br>Helen Keller | « Si vous voulez conquérir votre peur, ne la ruminez pas. Sortez et agissez. »<br><br>Dale Carnegie |
| « Les problèmes ne sont pas des panneaux d'arrêt. Ils sont des lignes directrices. »<br><br>Robert H. Schuller | « Je préfère entreprendre quelque chose de grand et échouer que de ne rien entreprendre et réussir. »<br><br>Robert H. Schuller |
| « La personne qui a le plus vécu n'est pas celle qui compte le plus d'années, mais celle dont les expériences sont les plus riches. »<br><br>Jean-Jacques Rousseau | « Ce que vous obtenez en atteignant vos objectifs n'est pas aussi important que ce que vous devenez en les réalisant. »<br><br>Henry David Thoreau |
| « Je crois que tout est possible si on y met toute sa volonté, tout son effort et tout son temps. C'est la pensée qui contrôle tout. »<br><br>Michael Phelps | « Je ne mesure pas le succès d'un homme à la hauteur à laquelle il monte, mais à celle à laquelle il rebondit quand il touche le fond. »<br><br>George S. Patton |
| « La vie est un voyage et non une destination. »<br><br>Ralph Waldo Emerson | « Si vous pouvez en rêver, vous pouvez l'accomplir. »<br><br>Walt Disney |
| « Même si vous vous étalez de tout votre long, vous êtes quand même en train d'avancer. »<br><br>Victor Kiam | « Ne pleure pas parce que c'est fini. Souris parce que c'est arrivé. »<br><br>Dr. Seuss |
| « Vous n'êtes jamais trop vieux pour vous donner un nouvel objectif ou rêver un nouveau rêve. »<br><br>C.S. Lewis | « Pour réussir, il faut d'abord croire que l'on peut. »<br><br>Nikos Kazantzakis |



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



Écrivez votre citation motivante préférée sur un grand morceau de papier et affichez-le à votre corps ou escadron. Choisissez l'une des citations ci-dessus ou utilisez-en une autre qui vous motive vraiment.



Je me promets D'être si fort que rien ne
puisse venir troubler ma tranquillité d'esprit.
De souhaiter santé, joie et prospérité
à tous ceux que je rencontre.
De donner à tous mes amis le sentiment
qu'ils ont de la valeur à mes yeux
De voir le côté positif de toute chose
et rendre réel mon optimisme.
De ne penser que le meilleur, de ne travailler que
pour le meilleur et de n'attendre que le meilleur.
De savourer le succès des autres
comme je savoure le mien.
D'oublier les erreurs du passé et de ne penser qu'aux
plus grandes réussites que l'avenir me réserve.
D'être de bonne humeur en tout temps et d'adresser
un sourire à chaque être vivant que je rencontre.
De consacrer tant de temps à mon développement
personnel qu'il n'en restera plus pour critiquer les autres.
D'être trop grand pour l'inquiétude, trop noble
pour la colère, trop fort pour la peur, et trop
heureux pour laisser place aux problèmes.
De penser le meilleur de moi-même et de
le proclamer au monde entier, non par des
mots hurlés, mais par de grands actes.
De vivre avec la certitude que le monde entier est à mes
côtés tant que je reste fidèle au meilleur de moi-même. »

Figure A-6 « The Promise », par Christian Larson

## CONCLUSION

À mesure que vous poursuivrez vos études ou que vous occuperez un emploi et que vous délaisserez les activités de formation de cadets, il vous incombera de planifier et d'organiser vos loisirs et de prévoir du temps pour les activités d'entraînement, la saine nutrition et le maintien de votre santé mentale. Les renseignements, les obstacles et les stratégies étudiés dans cette trousse d'autoformation vous ont donné les ressources pour continuer à maintenir un mode de vie sain.

Que vous utilisiez de l'équipement d'entraînement, de petits appareils, des programmes en ligne, du soutien individuel ou de groupe, il n'en tient qu'à vous d'adopter un mode de vie sain. Un éventail de ressources peut être utilisé pour aborder les aspects en matière de santé physique, de nutrition et de santé mentale.

En poursuivant votre formation et vos études, les avantages que procure une bonne santé physique, une bonne alimentation et une bonne santé mentale vous aideront à adopter un mode de vie sain.



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



Félicitations, vous avez rempli votre trousse d’autoformation sur l’OCOM C504.01 (Réfléchir à la bonne forme physique et au mode de vie sain). Remettez votre trousse dûment remplie à l’officier d’instruction ou à l’officier du cours qui consignera votre résultat dans votre journal de bord de la phase cinq.



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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



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

# Directives canadiennes en matière d'activité physique

## À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

## Directives

Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :

- Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.
- Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.
- S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

### Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les jeunes transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- Le patinage
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les jeunes transpireront et seront essoufflés. Des exemples d'activités :

- La course
- Le patin à roues alignées

### Être actifs pendant au moins **60 minutes** chaque jour peut aider les jeunes à :

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus forts
- Avoir du plaisir à jouer avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés

### Les parents et les personnes qui prennent soin des jeunes peuvent aider à la planification quotidienne de leurs activités. Les jeunes peuvent :

- ☑ Se rendre à l'école à pied, à vélo, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes.
- ☑ Aller au gym pendant le week-end.
- ☑ Participer à un cours de conditionnement physique après l'école.
- ☑ Rassembler les voisins afin de disputer un match de hockey ou de basketball improvisés après le souper.
- ☑ Pratiquer un sport tel que le basketball, le hockey, le soccer, les arts martiaux, la natation, le tennis, le golf, le ski, le surf des neiges...

***Il est temps de passer à l'action – 60 minutes par jour peuvent faire une différence.***

PARTICIPACTION

SCPE | CSEP
LA NORME PAR EXCELLENCE EN SCIENCE DE L'EXERCICE ET EN ENTRAÎNEMENT PERSONNEL
www.csep.ca/directives



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

# Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

## À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

## Directives

Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :

- Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.
- Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

### Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

Un comportement sédentaire est une période au cours de laquelle les jeunes font très peu de mouvements physiques. Voici quelques exemples :

- Demeurer longtemps en position assise
- Utiliser le transport motorisé (par exemple l'autobus ou la voiture)
- Regarder la télévision
- Jouer à des jeux vidéo passifs
- Jouer à l'ordinateur

### Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les jeunes à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Avoir plus de plaisir avec leurs amis
- Disposer de plus de temps pour développer de
- nouvelles habiletés

### À bas le sofa! Aidez les jeunes à remplacer la sédentarité par l'activité!




***Il est temps que les jeunes se lèvent et se mettent à bouger!***

PARTICIPACTION

SCPE | CSEP
LA NORME PAR EXCELLENCE EN SCIENCE DE L'EXERCICE ET EN ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

www.csep.ca/directives



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

# Directives canadiennes en matière d'activité physique

## À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 18 À 64 ANS

## Directives

Pour favoriser la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.

Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.

S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

### Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les adultes transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- La marche rapide
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les adultes transpireront et seront essoufflés. Des exemples d'activités :

- Le jogging
- Le ski de fond

### Être actif pendant au moins **150 minutes** par semaine peut contribuer à réduire le risque :

- De décès prématuré
- De maladies du cœur
- D'accidents vasculaires cérébraux
- D'hypertension artérielle
- De certains types de cancers
- De diabète de type 2
- D'ostéoporose
- De surpoids et d'obésité

Et peut mener à une amélioration de :

- La forme physique
- La force
- La santé mentale (le moral et l'estime de soi)

### Choisissez un moment. Choisissez un lieu. Élaborez un plan et bougez davantage!

- ☑ En semaine, joignez-vous à un groupe communautaire de jogging ou de marche.
- ☑ Marchez de façon rythmée autour du pâté de maisons après le souper.
- ☑ Participez à un cours de danse après le travail.
- ☑ Rendez-vous tous les jours au travail à pied ou à vélo.
- ☑ Raclez le terrain, puis offrez à un voisin de racler le sien.
- ☑ Entraînez-vous puis prenez part à une marche ou à une course pour une organisation caritative!
- ☑ Recommencez à pratiquer un sport que vous affectionniez pendant votre enfance ou essayez un nouveau sport.
- ☑ Bougez en famille pendant le week-end!

***Il est temps de passer à l'action. Marchez, courez, roulez et profitez de la vie!***

PARTICIPACTION

SCPE | CSEP
LA NORME PAR EXCELLENCE EN SCIENCE DE L'EXERCICE ET EN ENTRAÎNEMENT PERSONNEL
www.csep.ca/directives

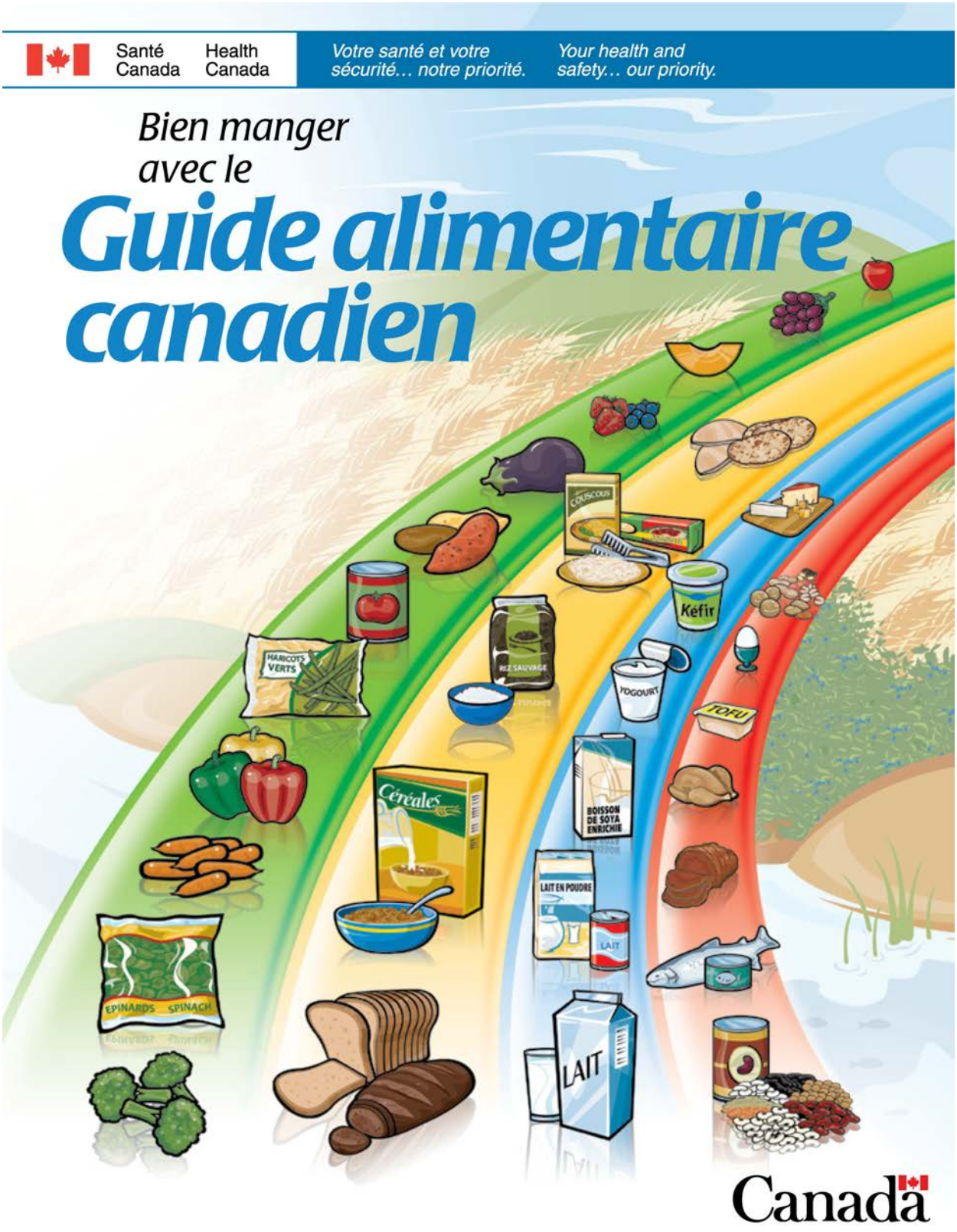


Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-605/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-605-PF-002/A-CR-CCP-605-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

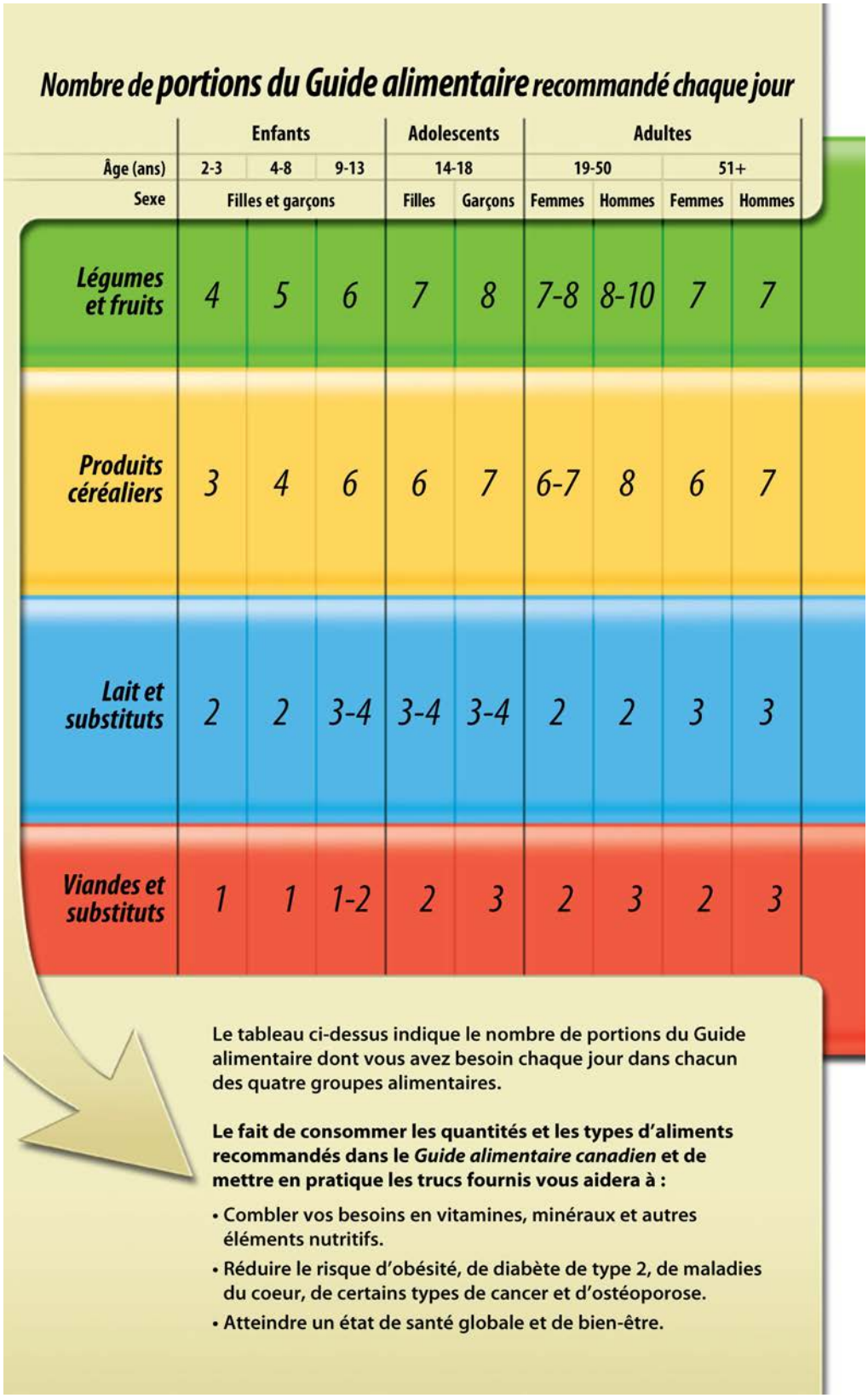


Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-605/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-605-PF-002/A-CR-CCP-605-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.






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



## Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

| | Enfants | | | Adolescents | | Adultes | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Âge (ans) | 2-3 | 4-8 | 9-13 | 14-18 | | 19-50 | | 51+ | |
| Sexe | Filles et garçons | | | Filles | Garçons | Femmes | Hommes | Femmes | Hommes |
| Légumes et fruits | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7-8 | 8-10 | 7 | 7 |
| Produits céréaliers | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 | 6-7 | 8 | 6 | 7 |
| Lait et substituts | 2 | 2 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Viandes et substituts | 1 | 1 | 1-2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

**Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :**

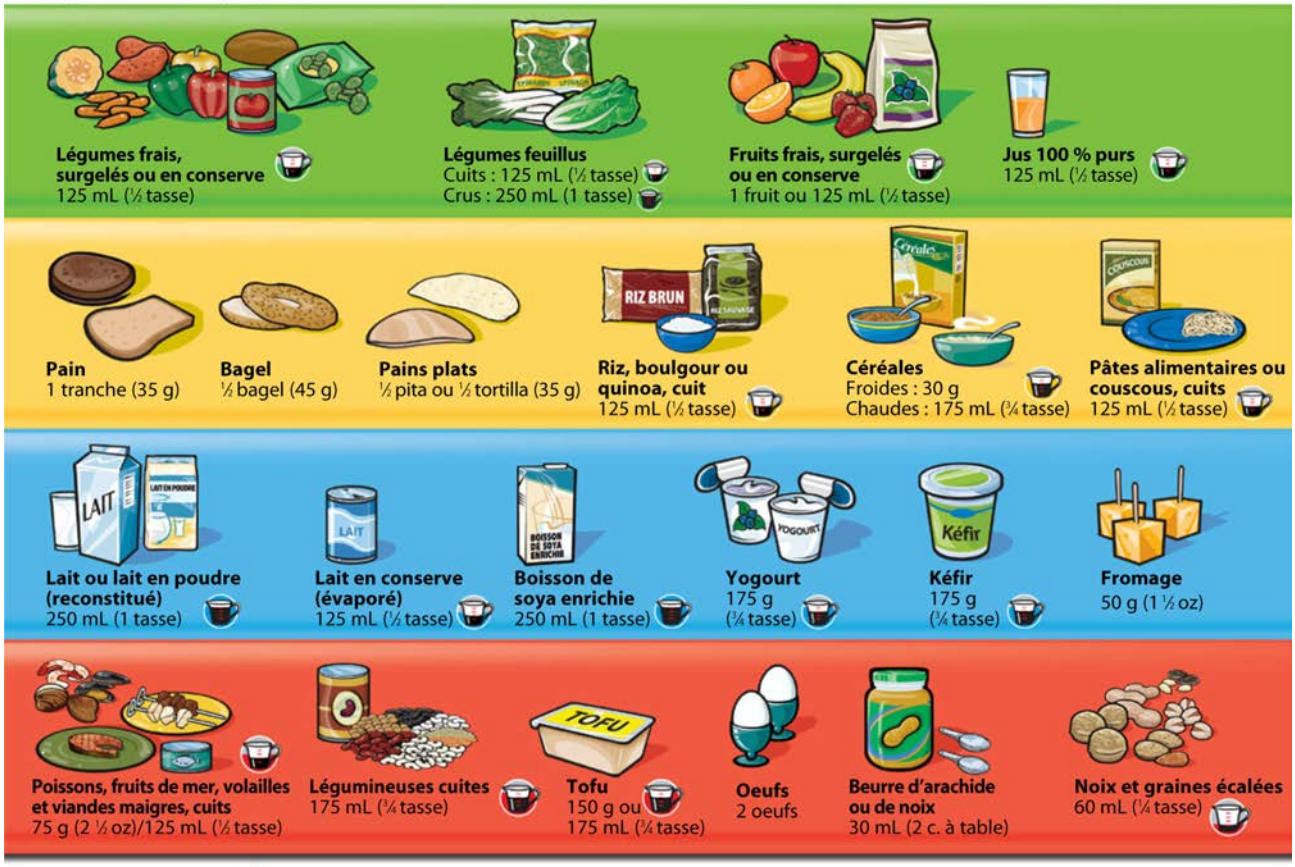
- Combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du coeur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.



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

## *À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?*

***Regardez les exemples présentés ci-dessous.***




### *Huiles et autres matières grasses*

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.





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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



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

**SOLUTIONS**



Q1. Quelles sont les directives en matière d'activité physique adressées aux jeunes de 12 à 17 ans?

R1. Au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée à vigoureuse par jour. Celle-ci devrait comprendre : des activités d'intensité vigoureuse au moins 3 jours par semaine et des activités qui renforcent les muscles et les os au moins 3 jours par semaine.



Q2. Quelles sont les directives en matière de comportement sédentaire adressées aux jeunes de 12 à 17 ans?

R2. Limiter le temps consacré à des activités sédentaires chaque jour. Il est possible de le faire en réduisant à 2 heures ou moins le temps passé devant un écran pour se divertir; en réduisant le transport (motorisé) sédentaire, le temps passé en position assise et le temps passé à l'intérieur pendant la journée.



Q3. Quelles sont les exigences en matière d'activité physique pour les adultes (de 18 à 64 ans)?

Comparez cette réponse à votre réponse à la question 1 (directive pour les jeunes).

R3. Effectuer au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine, en séances de 10 minutes ou plus. Ajouter des activités de renforcement des muscles et des os qui utilisent les principaux groupes musculaires au moins 2 jours par semaine. Les exigences relatives aux activités d'intensité modérée à vigoureuse sont moindres pour les adultes, les sessions sont plus courtes et les activités de renforcement passent de 3 à 2 jours.



Q4. Choisissez un objectif PAVÉS pour l'une des stratégies de la liste ci-dessus.

R4. Les réponses peuvent varier. L'objectif devrait comprendre les principes PAVÉS.



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

Q5. En fonction de l'exemple ci-dessus, si le temps disponible pour une activité est de 60 minutes, et si l'objectif de cette personne est de s'entraîner à une intensité vigoureuse en faisant du vélo, à quelle vitesse devrait-il rouler? Encercler la bonne réponse.

(1) Moins de 16 km/heure

(2) **Plus de 16 km/heure**

(3) 8 km/heure

(4) 7.2 km/heure

Q6. Utilisez le tableau des valeurs nutritives ci-dessous pour encercler la bonne réponse.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Quelle est la portion déterminée dans le cas du pain? | 1 tranche | **2 tranches** | 3 tranches |
| 2. Combien de calories y a-t-il dans une tranche de pain? | 64 | **70** | 140 |
| 3. Quel est le pourcentage de sodium dans la portion déterminée? | **12%** | 6% | 24% |
| 4. Combien de grammes de sucre chaque tranche de pain contient-elle? | **1g** | 2g | 4g |

Q7. Dans l'exemple ci-dessous, quel ingrédient est présent en plus grande quantité?

R7. Blé entier.

Q8. Remplissez la case pour transformer l'objectif de nutrition suivant en objectif de nutrition PAVÉS.

| **But :** | **Objectif PAVÉS :** |
|---|---|
| Équilibrer mon apport alimentaire. | Les réponses seront variées, mais devraient respecter les principes PAVÉS. |

Q9. Vrai ou faux? L'estime de soi, c'est :

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Avoir une perception saine de soi-même | Vrai |
| 2 | Avoir une confiance sereine en sa propre valeur | Vrai |
| 3 | Avoir une perspective négative | Faux |
| 4 | Être insatisfait de soi-même la majorité du temps | Faux |
| 5 | Établir des objectifs réalistes | Vrai |



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