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

1. **Rendement** : Réfléchir à la bonne forme physique et au mode de vie sain

2. **Conditions** :

   a. Éléments fournis :

      (1) une trousse d'autoformation,

      (2) de la supervision, et

      (3) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement approprié pour remplir la trousse d'autoformation.

3. **Norme** : Le cadet doit réfléchir à la bonne forme physique et au mode de vie sain en remplissant une trousse d'autoformation.

4. **Points d'enseignement** : Demander aux cadets de remplir la trousse d'autoformation qui comprend l'examen :

   a. de la condition physique, y compris :

      (1) les objectifs « PAVÉS »,

      (2) les éléments de la condition physique,

      (3) les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*,

      (4) les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire,

      (5) un regard vers l'avenir;

   b. la nutrition, afin d'inclure

      (1) les calories nécessaires pour une santé optimale.

      (2) choisir des aliments sains, et

      (3) acheter de la nourriture selon un budget

   c. la santé mentale, afin d'inclure

      (1) l'estime de soi,

      (2) la façon de pratiquer la bonne forme mentale, et

      (3) des notes de motivation.

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

6. **Justification** : L'autoformation a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet au cadet d'examiner plus en détail les éléments de la bonne forme physique et du mode de vie sain à son propre rythme

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.

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.

7. **Documents de référence** :

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

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

   c. 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

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

   e. 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

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

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

   h. 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

   i. Organisation mondiale de la santé (2013). *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé* Extrait du site : http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/fr/

8. **Matériel d'instruction** : Aucun.

9. **Matériel d'apprentissage** :

   a. la trousse d'autoformation,

   b. des stylos et des crayons.

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

11. **Remarques** : Aucune.

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.