

INSTRUCTION COMMUNE

PHASE CINQ

GUIDE PÉDAGOGIQUE
BONNE FORME PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN

SECTION 1

OCOM M504.01 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS ET IDENTIFIER DES STRATÉGIES EN VUE D'ACCROÎTRE LA BONNE FORME PHYSIQUE PERSONNELLE

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

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM M504.01 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et identifier des stratégies en vue d'accroître la bonne forme physique personnelle) 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.

Réviser l'OAIC 14-18, Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Photocopier la *Feuille de pointage individuelle pour le test de la course-navette de 20 m* qui se trouve dans l'OAIC 14-18, annexe A, appendice 1, et en remettre une copie à chaque cadet.

Photocopier les *Résultats de la condition physique et du niveau de rendement* qui se trouve dans l'OAIC 14-18, annexe B, appendice 3 et en remettre une copie à chaque cadet.

Photocopier le document de cours « Stratégies pour améliorer ma condition physique » qui se trouve à l'annexe A et en remettre une copie à chaque cadet.

Photocopier l'annexe B et en remettre une copie à chaque instructeur adjoint.

Se référer aux sessions d'échauffement et de récupération situées aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques) pour le PE1.

Rassembler les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets à utiliser au PE 2.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à l'évaluation de la condition physique dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet devra avoir participé à l'évaluation de la condition physique, avoir identifié les éléments de la condition physique à améliorer, avoir identifié des stratégies pour améliorer cet élément de la condition physique et avoir établi un objectif PAVÉS qui l'aidera à déterminer comment améliorer sa condition physique.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à l'évaluation de la condition physique des cadets afin de déterminer leur propre condition physique, car cela leur permettra de déterminer leurs forces et leurs faiblesses. Cette information leur permettra d'établir des stratégies et des objectifs qui les aideront à adopter un mode de vie plus 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.

Point d'enseignement 1 **Superviser les cadets pendant qu'ils participent à l'évaluation de la condition physique.**

Durée : 60 min Méthode : Activité pratique

Si les cadets n'ont pas déjà reçu leur carnet de suivi des activités physiques, distribuer une copie à chaque cadet et expliquer les exigences relatives à la phase cinq : effectuer moins 60 minutes quotidiennes d'APIME pendant au moins 24 jours sur une période de quatre semaines consécutives.

ACTIVITÉ

L'évaluation de la condition physique doit être dirigée conformément à l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*.

OBJECTIVE

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de participer à l'évaluation de la condition physique des cadets.

RESOURCES

- OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*,
- le CD de la course-navette de 20 m du test Léger,
- un ruban à mesurer,
- un lecteur de disques compacts,
- des cônes,
- des tapis d'exercice,
- des rubans à mesurer de 12 cm,
- des chronomètres,
- du papier,
- des crayons et des stylos,
- des bâtons d'un mètre,
- un appareil de test d'étirement en position assise des ischiojambiers et du bas du dos,
- la feuille de pointage individuel pour le test de la course-navette de 20 m.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Préparer l'activité conformément à l'OAIC 14-18.

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 SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de participer à une session d'échauffement comme l'indique l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).

2. Demander aux cadets de procéder à l'évaluation de la condition physique des cadets et de noter les résultats conformément à l'OAIC 14-18.



Demander aux cadets de participer à l'évaluation de la condition physique en équipe de deux. Faire passer le test de la course-navette de 20 m d'abord puis procéder aux autres évaluations sous forme de circuits.

3. Demander aux cadets de participer à une session de récupération comme l'indique l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer qu'un secouriste désigné et une trousse de premiers soins sont disponibles.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets pendant l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à l'évaluation de la condition physique des cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2 — **Diriger une activité où les cadets doivent déterminer comment améliorer leur condition physique.**

Durée : 30 min — Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de déterminer comment améliorer leur condition physique.

RESSOURCES

- les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation », dans l'OCOM MX04.02 (Identifier des stratégies en vue d'accroître la participation à des activités physiques et participer à l'évaluation de la condition physique des cadets), et
- le document de cours « Stratégies pour améliorer ma condition physique » qui se trouve à l'annexe A.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

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 SUR L'ACTIVITÉ

1. Distribuer une copie du document de cours « Stratégies pour améliorer ma condition physique » qui se trouve à l'annexe A à chaque cadet.

2. Demander à chaque cadet de réviser ses résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation », et de remplir le document de cours « Stratégies pour améliorer ma condition physique » .

3. Avec l'aide de l'instructeur adjoint, discuter avec chaque cadet de son résultat individuel et l'aider à remplir le document de cours.



Une liste d'exemples d'activités physiques que les cadets peuvent pratiquer pour améliorer leur condition physique se trouve à l'annexe B.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation de la condition physique des cadets est un bon moyen de vous aider à déterminer votre condition physique par rapport aux trois éléments de la bonne forme physique (endurance cardiovasculaire, force musculaire et flexibilité musculaire). Le fait de connaître les points à améliorer vous aidera à cibler vos efforts.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Le but de l'évaluation de la condition physique des cadets est de faire en sorte que les cadets évaluent leur propre condition physique et qu'ils se fixent des objectifs personnels dans le but d'améliorer leur propre condition physique. Chacun des trois éléments de la condition physique (cardiovasculaire, force musculaire et flexibilité musculaire) est évalué et les cadets sont assujettis aux interprétations fondées sur des critères, à savoir s'ils se situent dans la zone de bonne condition physique par rapport à chaque élément.

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 zone de bonne condition physique est le niveau de condition physique requis pour être en bonne santé. Les cadets dont le niveau de condition physique de certains éléments n'est pas inclus dans la zone de bonne condition physique doivent être guidés et encouragés à fixer des objectifs qui les aideront à atteindre la zone de bonne condition physique.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être préparée avant le début de cet OCOM.

Des instructeurs adjoints doivent être présents pour cette leçon.

L'évaluation de la condition physique doit être dirigée conformément à l'OAIC 14-18.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

Meredith, M. et Welk, G. (Éd.). (2005). *Fitnessgram / activitygram*: Manuel d'administration du test (3e éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics.

The Cooper Institute. (sans date). *Fitnessgram / activitygram test administration kit: Fitnessgram 8.0 stand-alone test kit*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

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.



STRATÉGIES POUR AMÉLIORER MA CONDITION PHYSIQUE

1. Selon les résultats de l'évaluation de la condition physique, quel élément de la condition physique dois-je améliorer le plus?

Endurance cardiovasculaire? ☐

Force musculaire? ☐

Flexibilité musculaire? ☐

2. Quelles activités physiques devrais-je pratiquer régulièrement pour améliorer cet élément de la condition physique?

_____

_____

_____

3. Établir un but PAVÉS afin d'aider à améliorer cet élément de la condition 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.

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.

ACTIVITÉS PHYSIQUES PROPOSÉES AUX CADETS POUR AMÉLIORER LEUR CONDITION PHYSIQUE

Voici des exemples d'activités physiques qui peuvent aider à améliorer **l'élément de l'endurance cardio-vasculaire** :

- la danse aérobique,
- le basket-ball,
- le ski de fond,
- la danse,
- le hockey en salle,
- la randonnée pédestre,
- le patinage sur glace,
- la crosse,
- la course d'orientation,
- la ringuette,
- le patin à roues alignées,
- la course à pied,
- le saut à la corde,
- la randonnée à raquette,
- le soccer,
- le disque volant suprême.

Voici des exemples d'activités physiques qui peuvent aider à améliorer **l'élément de force musculaire :**

- les exercices sur ballon d'exercice,
- le Pilates,
- les exercices de résistance en utilisant des bandes élastiques,
- les exercices de résistance en utilisant le corps,
- les exercices avec ballon d'entraînement,
- les exercices avec barre d'entraînement,
- le yoga.

Voici des exemples d'activités physiques qui peuvent aider à améliorer **l'élément de flexibilité musculaire :**

- les étirements,
- le tai-chi,
- le yoga.

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.