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

1. **Rendement** : Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et identifier des stratégies en vue d'accroître la bonne forme physique personnelle

2. **Conditions** :

   a. Éléments fournis :

      (1) le carnet de suivi des activités physiques,

      (2) la feuille de pointage individuel pour le test de la course-navette de 20 m,

      (3) les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »,

      (4) de la supervision, et

      (5) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe et approprié pour diriger l'évaluation de la condition physique.

3. **Norme** : Le cadet doit :

   a. participer à l'évaluation de la condition physique conformément à l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*,

   b. noter les améliorations;

   c. identifier des stratégies pour améliorer la condition physique.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Superviser les cadets pendant qu'ils participent à l'évaluation de la condition physique.	Activité pratique	60 min	7a, 7b, 7c
PE2	Diriger une activité où les cadets doivent déterminer comment améliorer leur condition physique.	Activité pratique	30 min	

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

6. **Justification** : 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.

7. **Documents de référence** :

   a. 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.

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.

b. Meredith, M. et Welk, G. (Éd.). (2005). *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3rd ed.). Windsor, Ontario, Human Kinetics.

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

8. **Matériel d'instruction** :

a. l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*,

b. le CD de la course-navette de 20 m du test Léger,

c. un ruban à mesurer,

d. un lecteur de disques compacts,

e. des cônes,

f. des tapis d'exercice,

g. un ruban à mesurer de 12 cm,

h. des chronomètres,

i. du papier,

j. des bâtons d'un mètre,

k. les appareils de test d'étirement en position assise des ischiojambiers et du bas du dos,

l. *la feuille de pointage individuel pour le test de la course-navette de 20 m*,

m. les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »,

n. le document de cours Stratégies permettant d'améliorer ma condition physique.

9. **Matériel d'apprentissage** :

a. le carnet de suivi des activités physiques,

b. des tapis d'exercice,

c. un ruban à mesurer de 12 cm,

d. des chronomètres,

e. du papier,

f. des bâtons d'un mètre,

g. les appareils de test d'étirement en position assise des ischiojambiers et du bas du dos,

h. *la feuille de pointage individuel pour le test de la course-navette de 20 m*,

i. les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »,

j. le document de cours Stratégies permettant d'améliorer ma condition physique.

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.

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

11. **Remarques** :

    a. 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.

    b. 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.

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

    d. Des instructeurs adjoints doivent être présents pour cette leçon.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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.