INSTRUCTION COMMUNE

TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION

GUIDE PÉDAGOGIQUE
CONDITION PHYSIQUE
ET MODE DE VIE SAIN

SECTION 2

OCOM MX04.02 – DÉFINIR DES STRATÉGIES POUR ACCROÎTRE LA PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

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

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.02 (Définir des stratégies pour accroître la participation à des activités physiques et participer à l'évaluation de la condition physique des cadets), qui figure au chapitre 4 du document A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne, Norme de qualification et plan de la phase un*.

Réviser l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets*, et prendre connaissance de la documentation avant d'enseigner la leçon.

Photocopier, pour chacun des cadets, la feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 1 de l'annexe A.

Photocopier, pour chacun des cadets, les résultats de l'évaluation de la condition physique et de la motivation des cadets, figurant dans l'OAIC 14-18, à l'appendice 3 de l'annexe B.

Photocopier, pour un instructeur adjoint, l'introduction à la définition d'objectifs et, pour un autre adjoint, la révision de la définition d'objectifs figurant à l'annexe A.

Photocopier, pour chacun des cadets, le guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A.

Consulter, pour le point d'enseignement (PE) 3, les directives des périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et superviser la participation aux activités physiques).

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucune.

APPROCHE

Pour le PE 1, une activité en classe a été retenue. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive qui permet aux cadets de comparer leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Pour les PE 2 et 3, un exercice pratique a été choisi. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive permettant d'approfondir les connaissances des cadets à propos de la bonne forme physique et des saines habitudes de vie.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la leçon décrite dans le présent GP, les cadets doivent avoir comparé leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*. Ils doivent aussi avoir pris part à l'évaluation de la condition physique des cadets et défini des objectifs pour faire davantage d'activité physique.

IMPORTANCE

Le respect des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire* permet aux cadets de mener une vie plus active et saine. De plus, l'évaluation de la condition physique des cadets permettra à ces derniers d'évaluer leur forme physique; ils pourront ainsi se fixer des objectifs personnels d'amélioration. La définition d'objectifs PAVES permet également aux cadets d'adopter un mode de vie sain.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 1 — **Diriger une activité dans laquelle les cadets comparent leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire***

Durée : 15 min — Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets comparent leur niveau d'activité physique avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*.

RESSOURCES

- Feuille de suivi des activités physiques remplie;
- *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes;*
- Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Poser les questions suivantes aux cadets, qui doivent y répondre individuellement :
    a. Avez-vous respecté les exigences minimales prévues dans les *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes*? (Faire 60 minutes d'activité physique par jour.)
    b. Avez-vous respecté les exigences minimales prévues dans les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes*? (Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant un écran ainsi que les déplacements sédentaires [en véhicule motorisé] et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.)
    c. Quels obstacles personnels vous empêchent de faire des activités physiques? Comment surmonter ces obstacles? (Voir le tableau ci-dessous.)
    d. Comment pouvez-vous faire davantage d'activité physique? (Voir le tableau ci-dessous.)

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Obstacles possibles à l'activité physique	Stratégies pour surmonter les obstacles
Manque de temps, d'énergie ou de motivation. Les programmes, les installations et le transport coûtent trop cher. Pas d'ami ou de membre de la famille avec qui faire de l'exercice. Le centre de conditionnement physique est trop loin ou se situe dans une rue trop passante pour qu'il soit sécuritaire de s'y rendre à pied ou à vélo. Manque de soutien de la famille ou des amis Manque de confiance ou de vêtements appropriés. Mauvais temps. Le centre de conditionnement physique n'est pas accueillant ou agréable.	Prévoyez chaque semaine des plages horaires pour vous engager à être en forme! Demandez de l'aide à un membre de votre famille, à un ami, à un enseignant, à un officier ou à un autre cadet. Tâchez de vous convaincre que l'activité physique vous donnera de l'énergie. Accomplissez vos tâches de façon plus active (p. ex., nettoyez votre chambre en écoutant de la musique entraînante). Fixez-vous des objectifs et suivez votre progression. Dormez plus. Faites une autoévaluation.

2. Séparer les cadets en équipes de deux et leur laisser cinq minutes pour répondre aux quatre questions ci-dessus.

3. En groupe, laisser cinq minutes aux cadets pour qu'ils puissent faire connaître leurs réponses. Insister sur les stratégies visant à surmonter les obstacles à l'activité physique.

SÉCURITÉ

Aucune.

Point d'enseignement 2 — **Demander aux cadets de se fixer un objectif PAVES pour faire davantage d'activité physique**

Durée : 15 min — Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets se fixent un objectif PAVES pour faire davantage d'activité physique.

RESSOURCES

- Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A (une copie par cadet);
- Stylos/crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Séparer les cadets en deux groupes : première année et deuxième à quatrième année.
2. Désigner un instructeur adjoint pour chaque groupe.
3. Diriger les activités suivantes, conformément à l'annexe A :
   a. Introduction à la définition d'objectifs pour les cadets de première année;
   b. Révision de la définition d'objectifs pour les cadets de deuxième à quatrième année, conformément à l'annexe A.

SÉCURITÉ

Aucune.

Point d'enseignement 3 — **Encadrer les cadets pendant leur participation à l'évaluation de la condition physique des cadets**

Durée : 60 min — Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ



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

OBJECTIF

L'objectif de l'activité décrite dans le présent GP consiste à ce que les cadets participent à l'évaluation de la condition physique des cadets.

RESSOURCES

- OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*;
- Disque compact pour le test de course navette de 20 mètres (test de Léger);
- Ruban à mesurer;
- Lecteur CD;
- Cônes;
- Tapis d'exercice;
- Rubans de mesure de 12 cm;
- Chronomètres;
- Feuilles de papier;
- Stylos ou crayons;
- Mètres;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- Flexomètres pour mesurer la souplesse sans blesser le dos;
- Feuille de résultats individuels pour le test de course navette de 20 mètres.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Mettre sur pied l'activité conformément à l'OAIC 14 -18.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de participer à une séance de réchauffement, conformément à l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

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



Demander aux cadets d'effectuer l'évaluation de la condition physique des cadets en équipes de deux. Commencer par le test de course navette de 20 mètres et mettre un circuit en place pour la tenue des activités des autres postes.

3. Demander aux cadets de participer à une séance de récupération, conformément à l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

SÉCURITÉ

- Un secouriste doit être présent et une trousse de premiers soins doit être disponible.
- Les cadets doivent pouvoir s'hydrater tout au long de l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La participation à l'évaluation de la condition physique des cadets permettra aux cadets de connaître laquelle des composantes de la condition physique ils doivent améliorer dans la plus grande mesure (endurance

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

cardiovasculaire, force et endurance musculaires et souplesse musculaire). Connaissant cette information, les cadets pourront se fixer des objectifs personnels en vue d'améliorer leur condition physique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'évaluation de la condition physique des cadets vise à ce que les cadets mesurent leur forme physique personnelle en vue de se fixer des objectifs individuels d'amélioration. Chacune des trois composantes de la condition physique (endurance cardiovasculaire, force et endurance musculaires, et souplesse musculaire) est mesurée, et les cadets sont évalués au moyen d'une interprétation basée sur les critères pour déterminer s'ils se situent dans la zone de bonne condition physique (ZBCP) correspondant à chaque composante.

La ZBCP correspond au niveau de forme physique nécessaire pour être en bonne santé. Les cadets qui ne se situent pas dans la ZBCP correspondant à une des composantes doivent être encadrés et encouragés à se fixer des objectifs qui leur permettront d'atteindre les critères s'appliquant à la zone concernée.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être mise en place avant de réaliser le présent OCOM.

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

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

Conserver les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets des cadets qui seront utilisés dans l'OCOM MX04.03 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et définir des stratégies pour améliorer la condition physique personnelle).

RÉFÉRENCE

Société canadienne de physiologie de l'exercice, *Directives*, 2013. Sur Internet : http://www.scpe.ca.

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

Meredith, M. et G. Welk, (éditeurs), *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3e éd.). Windsor (Ontario) : Human Kinetics, 2005.

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

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

INTRODUCTION À LA DÉFINITION D'OBJECTIFS

OBJECTIF : Cette activité vise à présenter la définition d'objectifs aux cadets.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 1

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A, une copie par cadet;
- Stylos/crayons.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Expliquez les objectifs PAVES aux cadets.

OBJECTIFS PAVES
Pertinent. Quels avantages la réalisation de votre objectif vous procurera-t-elle?
Atteignable. Qu'est-ce qui pourrait gêner la réalisation de votre objectif? Quelles sont vos ressources?
Vérifiable. Quand pourrez-vous atteindre votre objectif? Quelle sera la première étape?
Évaluable. Comment évaluerez-vous la réalisation de votre objectif?
Spécifique. Quelles activités peuvent vous aider à atteindre votre objectif? Votre objectif doit être exprimé en peu de mots et cibler des résultats précis (votre objectif ne doit pas être trop vague).

2. Demandez aux cadets de déterminer si le scénario suivant correspond à un objectif PAVES.
   Scénario. Récemment, le Cdt Smith et le Cdt Trudeau ont joint leurs efforts pour se motiver à faire plus d'activités physiques. Ils visent une augmentation de leur temps d'activité physique à 60 minutes par jour. Ils se fixent comme objectif de marcher 150 km au cours des 30 prochains jours, en marchant 5 km par jour.
   Réponse : Il s'agit d'un objectif PAVES. Voici pourquoi :
   - **Pertinent.** Leur objectif vise à faire plus d'activité physique. Lorsqu'ils auront réalisé leur objectif, ils seront fiers d'avoir réussi.
   - **Atteignable.** Il est réaliste que chacun d'entre eux marche 5 km par jour. En unissant leurs efforts, ils peuvent mutuellement se motiver et se soutenir.
   - **Vérifiable.** Ils ont 30 jours pour accomplir leur objectif.
   - **Évaluable.** Ils peuvent calculer la distance parcourue à la marche.
   - **Spécifique.** Les cadets prévoient marcher 5 km par jour pendant 30 jours.
3. Distribuer à chaque cadet une copie du Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1.
4. Encadrer les cadets pendant qu'ils se fixent des objectifs PAVES pour satisfaire aux exigences des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire*.
5. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets qui le souhaitent de faire connaître leurs objectifs PAVES aux autres membres du groupe.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RÉVISION DE LA DÉFINITION D'OBJECTIFS

OBJECTIF : Cette activité vise à réviser la définition d'objectifs.

DURÉE : 15 min

NIVEAU D'INSTRUCTION : 2 à 4

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ :

Rassembler les ressources nécessaires :

- Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1 de l'annexe A (une copie par cadet);
- Stylos/crayons.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Passer en revue les objectifs PAVES avec les cadets.

OBJECTIFS PAVES
Pertinent. Quels avantages la réalisation de votre objectif vous procurera-t-elle?
Atteignable. Qu'est-ce qui pourrait gêner la réalisation de votre objectif? Quelles sont vos ressources?
Vérifiable. Quand pourrez-vous atteindre votre objectif? Quelle sera la première étape?
Évaluable. Comment évaluerez-vous la réalisation de votre objectif?
Spécifique. Quelles activités peuvent vous aider à atteindre votre objectif? Votre objectif doit être exprimé en peu de mots et cibler des résultats précis (votre objectif ne doit pas être trop vague).

2. Remettre à chaque cadet une copie du Guide des objectifs PAVES, figurant à l'appendice 1.
3. Laisser cinq minutes aux cadets pour remplir individuellement le document distribué. Superviser les cadets pendant qu'ils se fixent des objectifs PAVES pour satisfaire aux exigences des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire*.
4. Former des équipes de deux.
5. Superviser les discussions des équipes à propos des objectifs PAVES.
6. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets qui le souhaitent de faire connaître leurs objectifs PAVES aux autres membres du groupe.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

GUIDE DES OBJECTIFS PAVES

Grade :	Nom de famille :
Prénom :	Date :

1. Écrivez votre objectif PAVES d'activité physique.

_____

_____

_____

2. Décrivez en quoi votre objectif est un objectif PAVES.

Pertinent : _____

_____

Atteignable : _____

_____

Vérifiable : _____

_____

Évaluable : _____

_____

Spécifique : _____

_____

3. Énumérez quelques-unes des mesures que vous allez prendre pour accomplir votre objectif.

_____

_____

_____

_____

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.