



**INSTRUCTION COMMUNE**  
**TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION**  
**GUIDE PÉDAGOGIQUE**



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

**SECTION 1**

**OREN X04 – SUIVRE LA PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES**

Durée totale :

Pour les OCOM suivants, se référer aux descriptions de leçon situées dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Cadets de l'Aviation royale du Canada - Norme de qualification et plan du niveau de compétence un* :

- CX04.01 – Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et identifier des stratégies en vue d'accroître la bonne forme physique personnelle,
- CX04.03 – Participer à un cours de cuisine,
- CX04.04 – Assister à une présentation sur la bonne forme physique et le mode de vie sain, et
- CX04.05 – Assister à un événement sportif amateur local.

Pour les OCOM suivants, se référer aux guides pédagogiques situés dans la publication A-CR-CCP-801/PF-002, *Cadets de l'Aviation royale du Canada - Guides pédagogiques du niveau de compétence un* :

- MX04.01 – Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée (APIME) et suivre la participation à des activités,
- 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,
- MX04.03 – Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets et identifier des stratégies en vue d'accroître la bonne forme physique personnelle, et
- CX04.02 – Participer à des activités qui renforcent les trois éléments de la bonne forme physique.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC