

## CADET FITNESS ASSESSMENT AND INCENTIVE PROGRAM

## PROGRAMME D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE ET DE MOTIVATION DES CADETS

### GENERAL

1. This Cadet Administrative and Training Order (CATO) is issued to establish criteria for and direction on cadet fitness assessments and associated cadet fitness incentive programs.

2. The purpose of the Cadet Fitness Assessment and Incentive Program is:

- a. to provide accurate and reliable information about a cadet's personal fitness;
- b. to promote regular, enjoyable physical activity for cadets so they can reach and maintain a level of personal fitness that will contribute to good health and well-being;
- c. to help leaders determine cadet needs and guide cadets in planning personalized physical activity programs; and
- d. to recognize cadets for establishing physical activity behaviours that will lead to fitness development.

### AUTHORITY

3. The Director Cadets and Junior Canadian Rangers (D Cdts & JCR) is responsible for establishing criteria for and direction on cadet fitness assessments and incentive programs.

### GÉNÉRAL

1. Cette Ordonnance sur l'administration et l'instruction des cadets (OAIC) est émise afin de définir les critères et les directives des évaluations de la condition physique des cadets et des volets « motivation » associés à ces programmes d'évaluations.

2. Le Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets a pour objectif :

- a. d'obtenir de l'information exacte et fiable sur la condition physique de chaque cadet;
- b. de promouvoir l'activité physique régulière et plaisante chez les cadets, de manière à ce qu'ils atteignent et maintiennent un niveau de condition physique qui contribue à leur santé et à leur bien-être;
- c. d'aider les chefs à définir les besoins des cadets et à les guider pendant la planification de leurs programmes personnalisés d'activité physique; et
- d. de souligner l'adoption par les cadets d'habitudes en matière d'activité physique qui amélioreront leur condition physique.

### AUTORITÉ

3. Le Directeur - Cadets et Rangers juniors canadiens (D Cad & RJC) est responsable de l'établissement des critères et des directives des programmes d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets.

4. The respective Senior Staff Officer (SSO) for each element is responsible for determining additional use of Cadet Fitness Assessment criteria as described in paras 14 and 15.

5. The Regional Cadet Support Unit (RCSU) Commanding Officers (COs) are responsible for the implementation of this policy within their respective units.

6. Corps / squadron and CSTC COs are responsible for following this policy and conducting the Cadet Fitness Assessment and Incentive Program within their respective units.

#### **PARTICIPATION–CORPS / SQUADRONS**

7. The Cadet Fitness Assessment is a mandatory activity within the corps / squadron program beginning in year two.

8. All cadets in Phase Two / Red Star / Proficiency Level Two are required to participate in the cardiovascular endurance component of the Cadet Fitness Assessment.

9. All cadets in Phase Three / Silver Star / Proficiency Level Three, Phase 4 / Gold Star / Proficiency Level Four, and Phase Five / Master Cadet / Proficiency Level Five are required to participate in all three fitness components of the Cadet Fitness Assessment.

10. All corps / squadrons are required to implement the Cadet Fitness Assessment Incentive Program.

11. Cadets who are not required to complete the Cadet Fitness Assessment as part of their

4. Les officiers supérieurs d'état-major (OSEM) de chaque élément sont responsables de la définition des utilisations additionnelles des critères de l'Évaluation de la condition physique des cadets, telles qu'elles sont décrites aux paragraphes 14 et 15.

5. Les commandants (Cmtd) des unités régionales de soutien aux cadets (URSC) sont responsables de l'application de cette politique au sein de leurs unités respectives.

6. Les cmdt des corps et des escadrons et des CIEC sont responsables de l'application de cette politique et du Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets au sein de leurs unités respectives.

#### **PARTICIPATION DES CORPS ET DES ESCADRONS**

7. La participation à l'Évaluation de la condition physique des cadets est obligatoire dans tous les corps et escadrons à partir de la deuxième année.

8. La composante endurance cardiovasculaire de l'Évaluation de la condition physique des cadets est obligatoirement évaluée chez tous les cadets de la phase 2 / Étoile rouge / niveau de qualification 2.

9. Les trois composantes de l'Évaluation de la condition physique des cadets sont obligatoirement évaluées chez tous les cadets de la phase trois / étoile d'argent / niveau de qualification trois; phase quatre / étoile d'or / niveau de qualification quatre; et phase cinq / cadet-maître / niveau de qualification cinq.

10. Tous les corps et escadrons doivent mettre en œuvre le volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets.

11. Les cadets pour qui la participation à l'Évaluation de la condition physique des cadets

mandatory activities may participate in the Cadet Fitness Assessment and Incentive Program at the CO's discretion and as part of the corps / squadron optional program.

### **PARTICIPATION–CSTCS**

12. The Cadet Fitness Assessment has been included as mandatory training within the common Basic Fitness and Sports and Fitness and Sports Instructor qualifications.

13. Cadets not attending either of these CSTC courses may participate in the Cadet Fitness Assessment and Incentive Program at the CSTC CO's discretion, either as part of the allocated CSTC CO's discretionary periods or the extra-curricular activities CSTC program course component.

### **ADDITIONAL USE OF CADET FITNESS ASSESSMENT CRITERIA**

14. Beyond the stated purpose of the Cadet Fitness Assessment, SSOs may authorize the use of the results of this fitness assessment as selection criteria for certain CSTC program opportunities and / or regionally directed activities / nationally directed activities.

15. Additionally, SSOs may authorize fitness standards for participation in certain cadet activities using the information contained within this CATO to effectively manage the associated risks with physically demanding training.

### **CADET FITNESS ASSESSMENT**

16. The Cadet Fitness Assessment is designed

n'est pas obligatoire peuvent prendre part au Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets, dans le cadre du programme facultatif du corps / escadron, à la discrétion du cmdt.

### **PARTICIPATION AUX COURS DU CIEC**

12. L'Évaluation de la condition physique des cadets fait partie de la formation obligatoire dans le cadre des cours de conditionnement physique et sports élémentaire et instructeur de conditionnement et sports.

13. Les cadets qui ne suivent pas un de ces cours du CIEC peuvent participer au Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets dans le cadre des périodes discrétionnaires accordées au cmdt du CIEC ou lors des activités extra-curriculaire du programme du CIEC, à la discrétion du cmdt du CIEC.

### **UTILISATIONS ADDITIONNELLES DES CRITÈRES D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS**

14. Au-delà des objectifs énoncés de l'Évaluation de la condition physique des cadets, les OSEM peuvent autoriser que les résultats de cette évaluation servent comme critères de sélection pour certaines activités dans le cadre du programme du CIEC et / ou pour certaines activités dirigées à l'échelle régionale ou nationale.

15. De plus, les OSEM peuvent autoriser l'utilisation des critères de condition physique pour la participation à certaines activités de cadets en utilisant l'information contenue dans cette OAIC afin de gérer efficacement les risques associés à un entraînement physiquement exigeant.

### **ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS**

16. L'Évaluation de la condition physique des

to assess the following three areas of fitness:

- a. cardiovascular endurance;
- b. muscular strength; and
- c. muscular flexibility.

17. Details for administering the Cadet Fitness Assessment are located in Annex A.

18. Performance on each of the fitness-area tests is classified into two general areas:

- a. Healthy Fitness Zone (HFZ); and
- b. Needs Improvement (eg, not in the HFZ).

19. The Cadet Fitness Assessment Incentive Program has been established as additional encouragement for cadets to achieve the HFZ. Details of this incentive program are located in Annex B.

#### **CRITERION-REFERENCED STANDARDS**

20. The Cadet Fitness Assessment uses health-related criteria called HFZ to determine cadets' overall physical fitness and suggest areas for improvement when appropriate.

21. HFZ is not based on averages or any other peer comparisons; they are criterion-referenced standards that are based on how much fitness is needed for good health. The standards are set specifically for males and females of different ages using the best available research.

22. The beginning of the HFZ represents the minimum level of fitness necessary to have acceptable health.

cadets est conçue de manière à évaluer les trois composantes suivantes de la condition physique :

- a. endurance cardiovasculaire;
- b. force musculaire; et
- c. souplesse musculaire.

17. Les instructions détaillées pour effectuer l'Évaluation de la condition physique des cadets se trouvent à l'annexe A.

18. Le résultat des tests pour chaque composante est classé en deux catégories générales :

- a. zone de bonne condition physique (ZBCP); et
- b. à améliorer (sous la ZBCP).

19. Le volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets a été établi afin d'encourager les cadets à atteindre la ZBCP. Ce volet est décrit en détail à l'annexe B.

#### **INTERPRÉTATION CRITÉRIÉE**

20. L'Évaluation de la condition physique des cadets utilise un critère relatif à la santé, la ZBCP, pour évaluer, en général, la condition physique d'un cadet et repérer les composantes à améliorer.

21. La ZBCP n'est pas basée sur des moyennes ou sur une autre comparaison avec des pairs. Il s'agit d'une interprétation critériée fondée sur la condition physique essentielle à une bonne santé. Les critères sont établis spécifiquement selon l'âge pour les garçons et les filles, en fonction des meilleures recherches disponibles.

22. Le niveau inférieur de la ZBCP correspond au niveau minimum de condition physique nécessaire pour être en santé.

### **CADETS ACHIEVING THE HFZ**

23. The beginning of the HFZ represents the minimum level of fitness necessary to have acceptable health. The HFZ standards in the Cadet Fitness Assessment reflect reasonable levels of fitness that can be attained by most cadets who participate regularly in various types of physical activity. Because of this, all cadets should strive to achieve a score that places them inside the HFZ. It is possible for cadets to achieve the HFZ for some areas of fitness but not for others as most cadets have areas they excel in more than others.

### **CADETS NOT ACHIEVING THE HFZ**

24. There are no minimum standards for the Cadet Fitness Assessment. The category below the HFZ on the Cadet Fitness Assessment is referred to as “Needs Improvement,” to indicate dimensions of fitness that may require special attention.

25. While the effect of low fitness may not influence health until later in adulthood, it is important to identify potential risks early on so that adjustments can be made to improve those levels.

26. The “Needs Improvement” message should be used prescriptively to help cadets set goals to improve their fitness. The wording used for this category does not imply “bad fitness” or “poor fitness” but rather areas in which the cadet should seek improvement.

### **CADETS EXCEEDING THE HFZ**

27. It is possible for some cadets to score above the HFZ. The Cadet Fitness Assessment

### **CADETS ATTEIGNANT LA ZBCP**

23. Le niveau inférieur de la ZBCP correspond au niveau minimum de condition physique nécessaire pour être en santé. La ZBCP utilisée pour l'Évaluation de la condition physique des cadets reflète un niveau de condition physique pouvant raisonnablement être atteint par la plupart des cadets qui font régulièrement divers types d'activité physique. Pour cette raison, tous les cadets devraient viser l'obtention d'un pointage les plaçant dans la ZBCP. Toutefois, il est courant que des cadets soient dans la ZBCP pour certaines composantes de la condition physique, mais pas pour d'autres, car la plupart des cadets réussissent mieux certaines composantes que d'autres.

### **CADETS N'ATTEIGNANT PAS LA ZBCP**

24. Aucune norme minimale ne s'applique à l'Évaluation de la condition physique des cadets. La catégorie sous la ZBCP se nomme : « à améliorer ». Elle indique les composantes de la condition physique qui devraient faire l'objet d'une attention particulière.

25. Même si les conséquences d'une mauvaise condition physique ne se manifestent parfois qu'à l'âge adulte, il est important de repérer rapidement les risques potentiels de manière à pouvoir changer des habitudes afin d'améliorer les composantes en question.

26. Le commentaire « à améliorer » devrait être utilisé de manière prescriptive pour guider les cadets dans la définition de leurs objectifs relatifs à la condition physique. Cette formulation ne renvoie pas à une « mauvaise condition physique », mais indique plutôt que le cadet devrait chercher à améliorer cette composante.

### **CADETS DONT LES RÉSULTATS DÉPASSENT LA ZBCP**

27. Les résultats de certains cadets peuvent dépasser la ZBCP. Le volet « motivation » du

Incentive Program acknowledges performances above the HFZ but does not recommend this level of performance as an appropriate goal level for all cadets. However, cadets who desire to achieve a high level of athletic performance may need to consider setting goals beyond the HFZ.

### **SUPERVISION OF THE CADET FITNESS ASSESSMENT ACTIVITY**

28. In addition to the supervision requirements established in CATO 13-12, someone with a Standard First Aid qualification is required to be present during the conduct of this activity. Supervisors of this activity are to use cadets with Basic Fitness and Sports and/or Fitness and Sports Instructor qualifications to assist with the conduct of this activity, when available, as they have been trained to support the conduct of the Cadet Fitness Assessment. Supervisors are also reminded that Fitness and Sports Instructors are also qualified in Standard First Aid and, as long as their qualification is current, they can serve this supervisory requirement while assisting with the conduct of the activity.

### **RESOURCE REQUIREMENTS**

29. The following are the main resources required to conduct the Cadet Fitness Assessment:

- a. Leger's 20-m Shuttle Run Test CD;
- b. CD player;
- c. measuring tape;
- d. masking tape;
- e. 12-cm measuring strip;

Programme d'évaluation de la condition physique des cadets reconnaît ces performances, mais ne recommande pas ce niveau de performance comme objectif pour tous les cadets. Toutefois, les cadets désirant atteindre un haut niveau de performance athlétique devraient songer à se fixer des objectifs au-delà de la ZBCP.

### **SUPERVISION DE L'ACTIVITÉ D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS**

28. En plus des exigences de supervision énoncées dans l'OAIC 13-12, une personne détenant un Certificat de secourisme général doit être présente durant cette activité. Les superviseurs doivent si possible recourir aux cadets ayant suivi le cours de conditionnement physique et sports élémentaire et le cours d'instructeur en conditionnement physique et sports pour la réalisation de cette activité, car ils ont été formé pour appuyer l'Évaluation de la condition physique des cadets. Les superviseurs doivent en outre savoir que les instructeurs de conditionnement physique et sports sont également qualifiés en secourisme et que, si leur qualification est à jour, ils peuvent assumer la supervision exigée tout en participant à la réalisation de l'activité.

### **BESOINS EN RESSOURCES**

29. Les principales ressources requises pour réaliser l'Évaluation de la condition physique des cadets sont les suivantes :

- a. disque compact pour le test Léger – course navette 20 m;
- b. lecteur de disques compacts;
- c. ruban à mesurer;
- d. ruban à masquer;
- e. bande de mesure de 12 cm;

- f. 2 pylons (or suitable replacement objects);
- g. gym mats;
- h. cardboard / wooden box approximately 30 cm high; and
- i. metre stick.

30. With the exception of an initial supply of item 29(a) by the CF, the procurement of these resources is the responsibility of the unit conducting this activity.

### **CADET FITNESS ASSESSMENT INCENTIVE PROGRAM**

31. The Cadet Fitness Assessment Incentive Program is designed to recognize cadets that achieve results within or beyond the HFZ. Details related to this incentive program are located in Annex B; however, the four incentive levels available to cadet participants are:

- a. Bronze;
- b. Silver;
- c. Gold; and
- d. Excellence.

OPI: D Cdts & JCR 4  
Date: May 13  
Amendment: Ch 4/13

- f. 2 cônes (ou d'autres objets de remplacement appropriés);
- g. tapis d'exercices;
- h. carton/caisse en bois d'environ 30 cm de hauteur; et
- i. règle à mesurer d'un mètre.

30. À l'exception de l'article indiqué au point 29(a) qui sera fourni initialement par les FC, il revient à l'unité qui mène cette activité de se procurer les ressources nécessaires.

### **VOLET « MOTIVATION » DU PROGRAMME D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS**

31. Le volet « motivation » du Programme d'évaluation de la condition physique des cadets vise à souligner la performance des cadets qui atteignent ou dépassent la ZBCP. Le volet « motivation » est présenté en détail à l'annexe B. Voici les quatre niveaux du volet « motivation » :

- a. bronze;
- b. argent;
- c. or; et
- d. excellence.

BPR : D Cad & RJC 4  
Date : mai 13  
Modificatif : mod 4/13