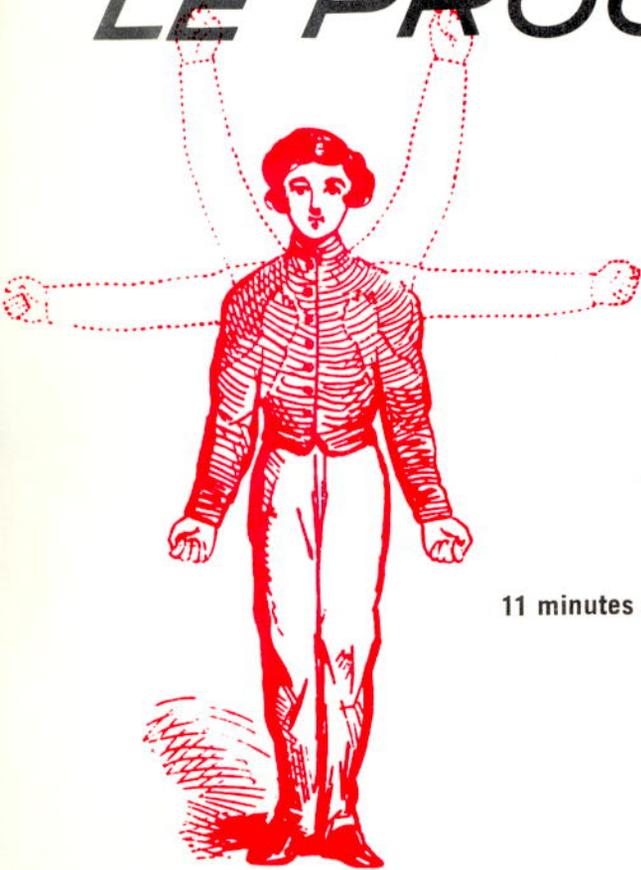


# LE PROGRAMME



# 5BX

11 minutes de culture physique par jour suffisent pour

- renforcer tous vos muscles principaux
- préparer votre coeur et vos poumons à réagir adéquatement dans l'effort
- accroître la vitesse de vos réflexes
- assouplir vos muscles et vos articulations
- augmenter votre résistance à la fatigue physique et mentale.

Ce film illustre la méthode d'entraînement connue sous le nom **Le Programme 5BX pour être en Forme**. Développée et mise au point par l'Aviation Royale du Canada pour l'entraînement de son personnel régulier, cette méthode de gymnastique progressive se compose de six séries de cinq exercices de base chaque fois plus poussée. Elle peut facilement être pratiquée à la maison par les garçons et les hommes de santé normale dont les âges s'échelonnent entre 6 et 60 ans.

Le film **Le Programme 5BX** illustre ces cinq exercices, ainsi que la progression d'une série à l'autre. Les instructeurs de l'A.R.C. démontrent la manière parfaite de les accomplir.

L'Aviation Royale du Canada a également publié une brochure, dans laquelle sont expliqués et illustrés ces mêmes exercices. De plus, cette brochure établit le programme d'exercice appropriés à chaque niveau d'âge.

On peut se procurer la brochure **Le Programme 5BX pour être en Forme** en écrivant à l'Imprimeur de la Reine à Ottawa. La brochure ne coûte que 35 sous.

**Le Programme 5BX** est un film que tous les mouvements de loisirs, les professeurs d'éducation physique, les éducateurs et les parents devraient voir.

Grâce à cette méthode, le personnel de l'A.R.C. est l'un des mieux entraînés au monde.

16mm

noir et blanc

Durée: 10 min. 18 sec.

Direction: Walford Hewitson. Réalisation: William Rice. Scénario: Clarke Daprato. Montage: Lucien Marleau, Jean Dansereau. Adaptation française: Andrée Thibault. Direction générale: Peter Jones. Réalisé en 1962.

Production de l'OFFICE NATIONAL DU FILM – CANADA  
pour l'AVIATION ROYALE DU CANADA