



INSTRUCTION COMMUNE
PHASE UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

**OCOM M104.01 – DÉCRIRE LES DIRECTIVES EN MATIÈRE
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE**

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Photocopier les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* qui se trouvent à l'annexe A ainsi que les *Directives en matière de comportement sédentaire* qui se trouvent à l'annexe B et en remettre une copie à chaque cadet.

Découper les sections traitant des activités physiques et des comportements sédentaires qui se trouvent à l'annexe C et les placer dans un contenant ou un sac opaque pour l'activité du PE 3.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Un exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin d'initier les cadets aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et aux *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* et de susciter leur intérêt.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 3 parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets envers l'activité physique.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, on s'attend à ce que le cadet soit en mesure d'énoncer les durées d'activité physique indiquées dans les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* ainsi que les limites de temps liées au comportement sédentaire décrites dans les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets connaissent les directives relatives à l'activité physique et au comportement sédentaire afin qu'ils intègrent celles-ci à leur vie quotidienne, qu'ils s'efforcent de devenir plus actifs physiquement et qu'ils échappent à des problèmes de santé à long terme causés par l'inactivité.

Point d'enseignement 1

Présenter les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* en insistant sur les périodes quotidiennes d'activité physique suggérées.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Demander à chaque cadet d'évaluer le nombre de minutes qu'il consacre quotidiennement à l'activité physique.

Directives en matière d'activité physique

Les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* précisent que les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée.



Activité physique d'intensité modérée à élevée (APME). Activités qui augmentent suffisamment la fréquence cardiaque pour provoquer des transpirations ainsi qu'une respiration plus forte chez les jeunes, telles que la nage, le jogging et le saut à la corde.



Le fait d'être actif pendant au moins 60 minutes par jour peut aider les jeunes à améliorer leur santé, à avoir un meilleur rendement à l'école, à devenir plus forts, à se sentir plus heureux et à améliorer leur confiance en soi.



Distribuer à chaque cadet les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* qui se trouvent à l'annexe A.



Diriger une séance de remue-méninges traitant de la manière dont les cadets pourraient intégrer une période de 60 minutes d'activité physique à leur journée.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**QUESTIONS:**

Q1. Quel est le temps minimal que devraient consacrer les jeunes à l'activité physique chaque jour?

RÉPONSES PRÉVUES :

R1. Les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient consacrer au moins 60 minutes à l'activité physique chaque jour.

Point d'enseignement 2

Présenter les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* en insistant sur les limites de temps de loisir passé devant l'écran.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Demander à chaque cadet d'évaluer le nombre d'heures qu'il consacre quotidiennement au temps de loisir devant l'écran.

Directives en matière de comportement sédentaire

Les *Directives en matière de comportement sédentaire* spécifient que les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran.



Voici quelques exemples de comportement sédentaire : demeurer longtemps en position assise, regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo passifs, jouer à l'ordinateur et utiliser le transport motorisé (tel que l'autobus ou la voiture).



Le fait de limiter le temps de loisir passé devant l'écran à deux heures par jour peut améliorer la santé des jeunes ainsi que les aider à maintenir un poids santé.



Distribuer à chaque cadet les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* qui se trouvent à l'annexe B.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS:

Q1. Quelle est la limite quotidienne de temps de loisir passé devant l'écran suggérée pour les jeunes âgés de 12 à 17 ans?

RÉPONSES PRÉVUES :

R1. Les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient limiter leur temps de loisir passé devant l'écran à deux heures ou moins par jour.

Point d'enseignement 3

Diriger une activité pendant laquelle les cadets se familiariseront avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*.

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de se familiariser avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*.

RESSOURCES

Activités physiques et comportements sédentaires qui se trouvent à l'annexe C.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en deux équipes.
2. Demander à un membre de chaque équipe de piger au hasard une activité physique ou un comportement sédentaire dans le contenant ou le sac.
3. Demander aux cadets de mimer l'activité physique ou le comportement sédentaire et allouer à leur équipe respective un temps limite (p. ex., 30 secondes) pour deviner l'activité ou le comportement mimé.
4. Établir des liens entre chaque activité ou comportement et les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*.
5. Répéter les étapes 2 à 5 jusqu'à ce que toutes les activités physiques et tous les comportements sédentaires aient été mimés.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON**QUESTIONS:**

- Q1. Quel est le temps minimal que devraient consacrer les jeunes à l'activité physique chaque jour?
- Q2. Quelle est la limite quotidienne de temps de loisir passé devant l'écran suggérée pour les jeunes âgés de 12 à 17 ans?

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. Les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient consacrer au moins 60 minutes à l'activité physique chaque jour.
- R2. Les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient limiter leur temps de loisir passé devant l'écran à deux heures ou moins par jour.

CONCLUSION

DEVOIR /LECTURE /PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le fait de satisfaire aux exigences minimales indiquées dans les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et dans les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* peut t'aider à :

- améliorer ta santé;
- avoir un meilleur rendement à l'école;
- améliorer ta condition physique;
- devenir plus fort;
- avoir du plaisir à jouer avec des amis;
- te sentir plus heureux;
- maintenir un poids normal;
- améliorer ta confiance en toi;
- développer de nouvelles habiletés.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Des copies couleur des *Directives en matière d'activité physique* et des *Directives en matière de comportement sédentaire* sont accessibles et peuvent être imprimées à partir du site www.csep.ca/directives.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-508 Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2011). *Directives en matière de comportement sédentaire*. Extrait le 1^{er} mai 2011 du site <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=1>

C0-509 Santé Canada. (2011). *Activité physique*. Extrait le 1^{er} mai 2011, du site <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

Directives



Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :



Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.



Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.



S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les jeunes transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- Le patinage
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les jeunes transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La course
- Le patin à roues alignées

Être actifs pendant au moins 60 minutes chaque jour peut aider les jeunes à :

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus forts
- Avoir du plaisir à jouer avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés

Les parents et les personnes qui prennent soin des jeunes peuvent aider à la planification quotidienne de leurs activités. Les jeunes peuvent :

- Se rendre à l'école à pied, à vélo, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes.
- Aller au gym pendant le week-end.
- Participer à un cours de conditionnement physique après l'école.
- Rassembler les voisins afin de disputer un match de hockey ou de basketball improvisés après le souper.
- Pratiquer un sport tel que le basketball, le hockey, le soccer, les arts martiaux, la natation, le tennis, le golf, le ski, le surf des neiges...

**Il est temps de passer à l'action
– 60 minutes par jour peuvent
faire une différence.**



www.csep.ca/directives

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

Directives

Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :



• Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.



• Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

Un comportement sédentaire est une période au cours de laquelle les jeunes font très peu de mouvements physiques. Voici quelques exemples :

- Demeurer longtemps en position assise.
- Utiliser le transport motorisé (par exemple l'autobus ou la voiture)
- Regarder la télévision
- Jouer à des jeux vidéo passifs
- Jouer à l'ordinateur

Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les jeunes à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Avoir plus de plaisir avec leurs amis
- Disposer de plus de temps pour développer de nouvelles habiletés

À bas le sofa! Aidez les jeunes à remplacer la sédentarité par l'activité!



Il est temps que les jeunes se lèvent et se mettent à bouger!



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Patinage

Course

Patin à roues alignées

Vélo

Marche

Planche à roulettes

Ski de fond

Basket-ball

Tennis

Planche à neige

S'étendre sur le sofa

S'asseoir dans l'autobus

Regarder la télévision

Jouer à des jeux vidéo passifs

Lire un livre

Jouer à des jeux de cartes

Jouer à l'ordinateur

S'asseoir en classe

Faire une sieste

S'asseoir et discuter avec des amis



INSTRUCTION COMMUNE
PHASE UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M104.02 – SUIVRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Photocopier deux exemplaires du Suivi de l'activité physique qui se trouve à l'annexe A pour chaque cadet.

Photocopier une mise en situation qui se trouve à l'annexe B, et en remettre une copie à chaque paire de cadets.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1, pour initier les cadets au suivi des activités physiques et pour susciter leur intérêt.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 2 parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets envers le suivi d'activités physiques.

INTRODUCTION

RÉVISION

QUESTIONS:

- Q1. Quel est le temps minimal que devraient consacrer les jeunes à l'activité physique chaque jour?
- Q2. Quelle est la limite quotidienne de temps de loisir passé devant l'écran suggérée pour les jeunes âgés de 12 à 17 ans?

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. Les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient consacrer au moins 60 minutes à l'activité physique chaque jour.
- R2. Les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient limiter leur temps de loisir passé devant l'écran à deux heures ou moins par jour.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent être en mesure de procéder au suivi de leurs activités physiques.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets effectuent le suivi de leurs activités physiques afin qu'ils prennent connaissance du temps qu'ils passent en état d'activité physique. Les cadets peuvent ensuite comparer leurs résultats avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*, élaborer des stratégies permettant d'être plus actifs physiquement, donc moins sédentaires. Le fait d'être plus actifs et moins sédentaires aidera les cadets à prévenir des problèmes de santé à long terme reliés à l'inactivité.

Point d'enseignement 1**Expliquer comment utiliser le Suivi des activités physiques.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Distribuer deux exemplaires du Suivi de l'activité physique qui se trouve à l'annexe A à chaque cadet.



Les cadets doivent être en mesure d'utiliser le Suivi des activités physiques en vue d'évaluer leur activité physique quotidienne pendant quatre semaines.

DIRECTIVES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le but du suivi des activités physiques est d'aider à faire le suivi de la participation à des activités physiques d'intensité modérée à élevée (APME) afin de permettre aux cadets de prendre connaissance du temps passé en état d'activité physique. Les cadets peuvent ensuite comparer leurs résultats avec les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*, élaborer des stratégies permettant d'être plus actifs physiquement, donc moins sédentaires. Le fait d'être plus actifs et moins sédentaires aidera les cadets à prévenir des problèmes de santé à long terme reliés à l'inactivité.



Activité physique d'intensité modérée à élevée (APME). Activités qui augmentent suffisamment la fréquence cardiaque pour provoquer des transpirations ainsi qu'une respiration plus forte chez les jeunes, telles que la nage, le jogging et le saut à la corde.

Durée d'activités physiques

Cocher ou colorier le cercle (temps) se rapprochant le plus du temps consacré à l'APME.

Liste d'activités physiques

Établir la liste des activités physiques auxquelles le cadet a participé au cours de la journée.

Temps de loisir passé devant l'écran

L'encadré du bas renvoie au temps de loisir passé devant l'écran. Cocher ou colorier le visage souriant si le temps de loisir passé devant l'écran est inférieur à deux heures et cocher ou colorier le visage triste si ce temps excède deux heures.



Le temps de loisir passé devant l'écran ne comprend pas le fait de jouer à des jeux vidéo actifs ou de faire des travaux à l'aide d'un ordinateur.

Bloc-signature

Le cadet et son superviseur sont tenus de vérifier que les renseignements inscrits sur le Suivi des activités physiques sont exacts à la fin des deux premières semaines ainsi qu'à la fin des deux dernières semaines. En apposant leur signature, le cadet et son superviseur certifient que les renseignements fournis sont exacts et complets, pour autant qu'ils sachent.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS:

- Q1. Quel est le but du Suivi des activités physiques?
- Q2. Quels renseignements doivent être inscrits dans l'encadré destiné à la liste des activités physiques?
- Q3. Quand peut-on cocher ou colorier le visage souriant de l'encadré destiné au temps de loisir devant l'écran?

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. Pour aider à évaluer la participation aux activités physiques et pour tenter de satisfaire aux exigences énoncées dans les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et dans les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*.
- R2. Les activités physiques auxquelles on a participé.
- R3. Lorsque moins de deux heures ont été consacrées au temps de loisir devant l'écran.

Point d'enseignement 2

Diriger une activité pendant laquelle les cadets, en équipe de deux, s'exercent à remplir le Suivi des activités physiques.

Durée : 20 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de s'exercer à remplir le Suivi des activités physiques.

RESSOURCES

- le Suivi des activités physiques qui se trouve à l'annexe A,
- les mises en situation qui se trouvent à l'annexe B.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires.
2. Distribuer une mise en situation à chaque paire.
3. Demander aux cadets de remplir la Semaine 1 du Suivi des activités physiques à l'aide de la mise en situation.
4. Réviser les résultats inscrits sur le Suivi des activités physiques auprès des cadets.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité du Suivi des activités physiques servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR /LECTURE /PRATIQUE

Demander aux cadets de faire le suivi de leur participation à des APME à l'aide du Suivi des activités physiques au cours des quatre semaines suivantes.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est primordial d'être conscient du temps passé en état d'activité physique et de tenter de satisfaire aux exigences énoncées dans les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et dans les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*. Le fait d'être actif physiquement aide à prévenir des problèmes de santé à long terme entraînés par l'inactivité.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Au cours des quatre semaines qui suivront, discuter régulièrement avec les cadets, tout en leur rappelant de faire le suivi de leur participation à des activités physiques et en les aidant à résoudre toute difficulté éprouvée.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-508 Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2011). *Directives*. Extrait le 1^{er} mai 2011, du site <http://www.csep.ca>

C0-509 Santé Canada. (2011). *Activité physique*. Extrait le 1^{er} mai 2011, du site <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
S e m a i n e 1	Durée d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹
S e m a i n e 2	Durée d'activité 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹
Signature du cadet : _____ Date : _____ Signature de l'évaluateur : _____ Date : _____							



SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
S e m a i n e 3	Durée d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité physique 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité physique 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹
S e m a i n e 4	Durée d'activité 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité 15 30 45 60 75 90	Durée d'activité 15 30 45 60 75 90
	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques	Liste d'activités physiques
	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹	Moins de 2 heures de temps de loisir devant l'écran ☺ ☹
Signature du cadet : _____ Date : _____ Signature de l'évaluateur : _____ Date : _____							

MISES EN SITUATION DE L'ACTIVITÉ

Mise en situation n° 1

Cadet Tremblay est un cadet de première année raisonnablement actif. Il aime bien faire du vélo et jouer dehors avec ses amis.

Lundi, il a fait du vélo pendant 45 minutes. Il a joué à des jeux sur l'ordinateur pendant une heure avant de souper.

Mardi soir, il a participé à son entraînement de baseball qui a duré deux heures. Il n'a pas eu le temps de regarder la télévision ou de jouer à des jeux sur l'ordinateur, car il était à son entraînement de baseball.

Mercredi, il a joué au soccer avec ses amis pendant une heure et a couru pour se rendre à l'école et pour en revenir, ce qui représente environ 15 minutes aller-retour. Il a regardé trois de ses émissions favorites à la télévision, ce qui totalise 1 1/2 heure.

Jeudi, il a seulement marché pour se rendre à l'école et pour en revenir. Après l'école, il a joué à des jeux sur l'ordinateur pendant une heure après quoi il a regardé la télévision pendant deux heures.

Vendredi, encore une fois, il a couru pour se rendre à l'école et pour en revenir. Il a joué à un jeu vidéo actif après l'école pendant deux heures, puis il a regardé la télévision pendant une heure.

Samedi, Cadet Tremblay avait un tournoi de baseball qui a duré 4 heures. Il s'est endormi presque immédiatement après son retour à la maison.

Dimanche, il a regardé des films et a joué à l'ordinateur tout l'après-midi. Après le souper, il a passé deux heures à faire des devoirs.

Mise en situation n° 2

Cadette Côté aime passer son temps libre à lire et à clavarder avec ses amis.

Lundi, elle a joué au basket-ball lors du cours d'éducation physique pendant 30 minutes. Après l'école, elle a lu pendant une heure et a passé le reste de la soirée à l'ordinateur à clavarder avec ses amis.

Mardi, elle est allée courir avec son chien pendant environ 15 minutes. Lorsqu'elle est revenue chez elle, elle a recommencé à clavarder avec ses amis pendant environ une heure.

Mercredi, elle a fait l'aller-retour à pied à l'arrêt d'autobus. Après l'école, elle a lu pendant une heure, puis est allée rejoindre ses amis au centre commercial.

Jeudi, après l'école, elle a joué au volley-ball avec l'équipe de son école pendant une heure. Dès son retour à la maison, elle s'est retirée dans sa chambre et s'est recroquevillée, un livre à la main, pendant environ deux heures.

Vendredi, il a plu et la mère de Cadette Côté a eu la gentillesse de la conduire à l'école. Après l'école, elle a discuté avec ses amis sur l'ordinateur pour la majeure partie de la soirée.

Samedi, elle est allée patiner avec ses amis pendant environ deux heures. Dès son retour à la maison, elle s'est réchauffée en se recroquevillant, son livre à la main, pendant environ deux heures.

Dimanche, elle est restée à la maison et a terminé de lire son livre.

Mise en situation n° 3

Cadet Rioux aime le sport. Il participe aux activités sportives parascolaires et est membre des équipes de basket-ball et de baseball de son école.

Lundi, il a pris l'autobus pour se rendre à l'école et pour en revenir. À l'heure du dîner, il a joué au soccer intérieur; la partie a duré environ 45 minutes. Après l'école, il a participé à son entraînement de basket-ball qui a duré deux heures. Lors de son retour à la maison, il était fatigué alors il a joué aux jeux vidéo pendant une heure, après quoi il a regardé des émissions télévisées pendant deux heures.

Mardi, il a pris l'autobus pour se rendre à l'école et pour en revenir. Après l'école, il a participé à son entraînement de hockey qui a duré environ une heure. À son retour chez lui, il a regardé une heure de télévision, puis a décidé de jouer à un jeu vidéo actif pendant environ une heure et demie.

Mercredi, il a pris l'autobus pour se rendre à l'école et pour en revenir. Ce jour-là, il avait un tournoi de hockey lors duquel il a joué pendant environ quatre heures. À son retour chez lui, il a passé la soirée à l'ordinateur à rédiger un travail scolaire.

Jeudi, il a pris l'autobus pour se rendre à l'école et en revenir. À l'heure du dîner, il a joué au hockey en salle; la partie a duré environ 45 minutes. Après l'école, il a dû passer la soirée à terminer de rédiger son travail qui devait être rendu vendredi.

Vendredi, il a pris l'autobus pour se rendre à l'école et pour en revenir. Après l'école, il a joué à un jeu vidéo actif pendant une heure. Plus tard ce soir-là, il est allé voir un film de 2 heures et demie avec ses amis.

Samedi matin, Cadet Rioux s'est levé tôt pour se rendre à son entraînement de hockey, qui a duré deux heures. Après l'entraînement, il a joué aux jeux vidéo pendant une heure. Il s'est ensuite rendu chez un ami où il est demeuré tout l'après-midi.

Dimanche, il était fatigué et a dormi presque toute la matinée. L'après-midi, il s'est rendu à la patinoire pour patiner avec des amis pendant environ deux heures. Après cette activité, il s'est installé devant son ordinateur et a discuté avec ses amis pendant environ deux heures avant de commencer ses devoirs.

Mise en situation n° 4

Cadette Roy est une cadette timide de première année. Elle aime beaucoup passer du temps avec ses amis.

Lundi, elle a pris l'autobus pour se rendre à l'école et pour en revenir. Elle a répété avec son groupe de musique pendant une heure après l'école. Après la répétition, elle a rejoint ses amis au centre commercial où ils ont erré pendant environ deux heures avant de rentrer chacun chez eux. À son retour chez elle, Cadette Roy a passé une heure à l'ordinateur à faire ses devoirs.

Mardi, elle a pris l'autobus pour se rendre à l'école et pour en revenir. Après l'école, elle est allée nager au centre de loisirs près de chez elle avec ses amis pendant une heure. Lors de son retour chez elle, elle a navigué environ deux heures sur Internet.

Mercredi, elle a pris l'autobus pour se rendre à l'école et pour en revenir. Après l'école, elle a passé la soirée à travailler sur un devoir qui devait être rendu jeudi.

Jeudi, elle a manqué l'autobus et n'avait aucun moyen de se rendre à l'école autrement, ce jour-là. Elle a passé la journée à lire un livre et à regarder la télévision.

Vendredi, elle n'était pas en retard et a pris l'autobus pour se rendre à l'école et pour en revenir. Après l'école, l'une de ses amies est venue dormir chez elle et elles ont toutes les deux joué à un jeu vidéo actif pendant près de deux heures.

Samedi, elle s'est rendue à la bibliothèque pour faire quelques recherches en vue de commencer un projet scolaire. Après cela, elle a rejoint ses amis au centre commercial où elle a erré tout l'après-midi. Ce soir-là, elle est allée se promener avec sa mère.

Dimanche, elle est allée visiter ses grands-parents chez qui elle a passé la journée à faire des biscuits pour la prochaine vente de pâtisseries à laquelle sa grand-mère participait.

Mise en situation n° 5

Cadet Séguin est un cadet de première année plein d'énergie. Il adore être actif et profite de chaque occasion pour jouer à des jeux ou pratiquer des sports.

Lundi, il a fait l'aller-retour à l'école à vélo, ce qui lui a pris environ une heure. À l'heure du dîner, il a joué une partie de basket-ball avec ses amis. Après l'école, il s'est rendu au parc près de chez lui pour jouer au disque volant avec ses amis pendant environ deux heures. À son arrivée chez lui, il a joué à un jeu vidéo actif pendant environ une heure avant de faire ses devoirs et d'aller se coucher.

Mardi, il a fait l'aller-retour à l'école en vélo. À l'heure du dîner, il a joué au soccer intérieur pendant environ 45 minutes. Après l'école, il a participé à son entraînement d'athlétisme qui a duré environ une heure. Lors de son retour à la maison, il a joué à son jeu d'ordinateur préféré pendant une heure.

Mercredi, il a fait l'aller-retour à l'école en vélo. À l'heure du dîner, il a joué à la tague avec ses amis dans la cour d'école pendant environ 45 minutes. Après l'école, il s'est rendu au centre de loisirs près de chez lui pour jouer au basket-ball pendant près d'une heure. À son retour chez lui, il a passé une heure à faire des devoirs avant de regarder son émission télévisée préférée qui dure une heure.

Jeudi, il a fait l'aller-retour à l'école en vélo. À l'heure du dîner, il a joué au hockey en salle pendant environ 45 minutes. Après l'école, il a participé à son entraînement de soccer qui a duré environ une heure. À son retour chez lui, il a joué à des jeux vidéo pendant trois heures avant d'aller au lit.

Vendredi, il a fait l'aller-retour à l'école en vélo. À l'heure du dîner, il a joué à la tague avec ses amis dans la cour d'école pendant environ 45 minutes. Après l'école, il a fait du vélo avec ses amis pendant une heure avant d'aller souper. Après le repas, il a joué à des jeux vidéo pendant deux heures avant d'aller au lit.

Samedi, Cadet Séguin s'est rendu à son escadron pour participer à une randonnée de jour difficile dans un sentier près de chez lui. Il a passé environ six heures en randonnée et a fait deux pauses de 15 minutes pour se reposer et une pause de dîner d'une heure. À son retour chez lui, il a passé la soirée à regarder la télévision.

Dimanche, il a dormi et a passé la matinée à regarder la télévision en pyjama. L'après-midi, il a reçu l'appel d'un ami qui l'invitait chez lui pour jouer à des jeux vidéo. Cadet Séguin s'est rendu chez son ami et a passé trois heures à jouer à des jeux vidéo; parmi ces trois heures, il a consacré une heure à un jeu vidéo actif.

Mise en situation n° 6

Cadet Robert aime beaucoup le plein air. Il aime surtout la planche à neige.

Lundi, il a pris l'autobus pour aller à l'école et pour en revenir. L'autobus l'a cueilli devant chez lui. Après l'école, il s'est rendu au centre de conditionnement physique où il a passé 30 minutes à faire du vélo d'exercice. À son retour à la maison, il a passé une heure devant l'ordinateur à clavarder avec ses amis, après quoi il a terminé le travail d'école qu'il avait commencé.

Mardi, il a pris l'autobus pour se rendre à l'école et pour en revenir. Après l'école, il s'est rendu chez lui et a passé une heure à jouer à un jeu vidéo. Ensuite, il a passé une heure à préparer son équipement de planche à neige en vue d'une prochaine sortie.

Mercredi, il a pris l'autobus pour se rendre à l'école et pour en revenir. Après l'école, il s'est rendu au centre de conditionnement physique pour s'entraîner; il y a passé 30 minutes sur un tapis roulant et 30 minutes sur la machine à ramer. De retour chez lui, il a joué à un jeu vidéo actif pendant deux heures. Le reste de sa soirée a été consacrée à ses devoirs.

Jeudi, il a pris l'autobus pour se rendre à l'école et en revenir. Après l'école, il s'est rendu à une patinoire extérieure pour jouer au hockey avec une bande d'amis. Il y a joué pendant deux heures. À son retour chez lui, il a passé deux heures sur Internet, puis a regardé la télévision pendant deux heures avant d'aller au lit.

Vendredi, il a pris l'autobus pour se rendre à l'école et pour en revenir. Après l'école, il s'est rendu chez lui pour faire ses valises en vue d'une sortie de planche à neige. Il a passé deux heures à regarder la télévision et s'est mis au lit tôt pour pouvoir se lever tôt le lendemain.

Samedi, Cadet Robert s'est levé tôt pour se rendre à la station avec sa famille et ses amis. Dès son arrivée, il s'est dépêché de se préparer et s'est rendu à la montagne aussi vite que possible. Il a passé quatre heures à faire de la planche à neige et a fait une pause d'une heure pour dîner. Ce soir-là, ses amis et lui se sont réunis à la station.

Dimanche, il a fait de la planche à neige pendant deux heures avant de devoir repartir à la maison. À son retour, il a passé trois heures à regarder la télévision et une heure à faire ses devoirs.

Mise en situation n° 7

Cadette Boulé est une cadette de première année qui adore faire partie de la fanfare d'escadron. Elle manque un peu de coordination et trouve les sports et les cours d'éducation physique intimidants.

Lundi, elle se rend à l'école à vélo et en fait autant pour le retour. En tout, ces trajets lui prennent 20 minutes. Après l'école, elle a participé à sa répétition de fanfare qui a duré une heure. À son retour chez elle, elle a lu son livre pendant deux heures et a discuté avec ses amis sur l'ordinateur pendant une heure.

Mardi, elle s'est rendue à l'école à vélo et en a fait de même pour le retour. Après l'école, elle a répété sa musique pendant une heure avant de terminer ses devoirs. Plus tard, elle est allée se promener avec son chien.

Mercredi, elle s'est rendue à l'école à vélo et en a fait de même pour le retour. Après l'école, elle s'est rendue à la maison pour se préparer en vue de la soirée de conditionnement physique de l'escadron où elle a participé à une rencontre omnisportive pendant deux heures. Lors de son retour chez elle du corps de cadets, elle était épuisée et s'est immédiatement mise au lit.

Jeudi, elle s'est rendue à l'école à vélo et en a fait de même pour le retour. Après l'école, elle a couru en jouant avec son chien au chat et à la souris pendant une heure. Cadet Boulé a ensuite passé deux heures à essayer de maîtriser une pièce de musique que lui avait assignée la fanfare de son école.

Vendredi, elle s'est rendue à l'école à vélo et en a fait de même pour le retour. Après l'école, une de ses amies l'a convaincue d'aller faire une promenade à vélo pendant une heure et demie. À son retour chez elle, elle a aidé sa mère à préparer le souper, puis elle a regardé la télévision avec sa famille pendant une heure.

Samedi, elle s'est rendue à son corps de cadets pour répéter avec la fanfare; la répétition a duré environ deux heures. Après la répétition, elle s'est rendue chez son amie où elle a passé la nuit.

Dimanche, elle est retournée chez elle et a passé trois heures devant l'ordinateur à terminer un travail scolaire. Ensuite, elle a couru et joué avec son chien pendant une heure avant de souper. Après le repas, son émission télévisée préférée a retenu son attention pendant trois heures.

Mise en situation n° 8

Cadet Gagné est un cadet de première année qui adore le soccer. Il fait partie de l'équipe de son école et de l'équipe locale.

Lundi, sa mère l'a conduit à l'école et l'en a ramené. Après l'école, il a passé trois heures au parc près de chez lui à jouer au soccer avec ses amis. À son retour chez lui, il a joué à des jeux vidéo pendant une heure, puis a passé le reste de la soirée à terminer ses devoirs.

Mardi, sa mère l'a conduit à l'école et l'en a ramené. À l'heure du dîner, il a participé à une petite partie de soccer dans la cour d'école avec ses amis pendant environ 45 minutes. Après l'école, il s'est rendu à l'entraînement de soccer de son école qui a duré environ une heure. Une fois à la maison, il a passé deux heures à regarder la télévision, puis s'est retiré dans sa chambre pour le reste de la soirée.

Mercredi, sa mère l'a conduit à l'école et l'en a ramené. Après l'école, il a fait du vélo pendant une heure avant d'aller voir un film de 90 minutes au cinéma avec ses amis.

Jeudi, sa mère l'a conduit à l'école et l'en a ramené. À l'heure du dîner, il a participé à une partie de soccer intérieur qui a duré environ 45 minutes. Après l'école, il a regardé la télévision pendant deux heures et a joué à deux jeux vidéo pendant une heure.

Vendredi, sa mère l'a conduit à l'école et l'en a ramené. Après l'école, il s'est rendu à l'entraînement de soccer de l'équipe locale qui a duré environ deux heures. Une fois à la maison, il a passé deux heures devant l'ordinateur avant de se retirer dans sa chambre pour le reste de la soirée.

Samedi, Cadet Gagné a participé à un tournoi lors duquel il a joué au soccer pendant environ cinq heures. Après le tournoi, il a passé la soirée chez un ami où il a joué à un jeu vidéo actif toute la soirée (c'est-à-dire environ quatre heures).

Dimanche, il a passé la matinée à dormir. À son retour chez lui, il est allé faire une heure de vélo. Il a passé la soirée à clavarder avec ses amis.



INSTRUCTION COMMUNE
PHASE UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

**OCOM M104.03 – IDENTIFIER DES STRATÉGIES EN VUE
D'ACCROÎTRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES**

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Photocopier le document de cours qui se trouve à l'annexe A et en remettre une copie à chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Demander aux cadets d'apporter à cette leçon leur Suivi des activités physiques de quatre semaines adéquatement rempli.

APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour cette leçon parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets à l'égard d'une plus grande participation aux activités physiques chez les cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent être en mesure d'identifier des stratégies en vue d'accroître leur participation à des activités physiques.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets puissent identifier des stratégies leur permettant d'accroître leur participation à des activités physiques afin qu'ils acquièrent les compétences et les connaissances requises pour respecter les *Directives canadiennes en matière d'activités physiques* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*.

Point d'enseignement 1

Diriger une activité où les cadets doivent identifier des stratégies permettant d'accroître la participation aux activités physiques.

Durée : 25 min

Méthode : Activité en classe

CONNAISSANCES PRÉALABLES

STRATÉGIES PERMETTANT D'ACCROÎTRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES

Dénicher des activités amusantes

L'un des moyens les plus efficaces d'encourager la participation aux activités physiques est de trouver des activités amusantes. Chacun a des préférences quant aux types d'activités. Voici quelques exemples d'activités physiques qui pourraient intéresser certaines personnes :

- faire une promenade avec le chien;
- faire des efforts physiques en travaillant à l'extérieur, par exemple en ratissant les feuilles, en tondant le gazon ou en pelletant la neige;
- écouter de la musique en dansant;
- courir, marcher ou utiliser son vélo pour se rendre chez un ami ou au centre commercial et
- faire de l'exercice au centre de conditionnement physique.

Trouver un partenaire

Les activités physiques peuvent être plus amusantes lorsqu'on est accompagné. Le fait d'avoir un partenaire peut aider à garder sa motivation. Il est plus difficile d'annuler une séance d'activité physique lorsqu'une autre personne compte sur nous.

Adhérer à un programme de loisirs communautaire ou scolaire

Les programmes de loisirs communautaires ou scolaires sont des moyens divertissants d'être actif puisqu'il s'agit d'activités physiques sociales et structurées qui comportent un horaire à respecter.

Essayer une nouvelle activité physique

Parfois, le fait de découvrir une nouvelle activité est une bonne façon d'éveiller un intérêt et d'accroître la participation à l'activité physique.

Intégrer l'activité physique à sa routine quotidienne

L'intégration des activités physiques à sa routine quotidienne est une méthode facile d'accroître sa participation à celles-ci. Remplacer l'ascenseur par l'escalier, profiter de la pause du dîner pour être actif ou encore, marcher ou utiliser son vélo pour se rendre à l'école au lieu de s'y rendre en voiture.

Planifier une activité physique

La planification d'une activité physique nécessite de l'engagement envers la participation à l'activité et réserve du temps à l'activité physique.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets d'identifier des stratégies permettant d'accroître la participation aux activités physiques.

RESSOURCES

Le Suivi des activités physiques rempli et

le document de cours traitant des stratégies qui permettent d'accroître la participation aux activités physiques qui se trouve à l'annexe A.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se mettre en équipe de deux, de réviser leur Suivi des activités physiques et de le comparer aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et aux *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*.
2. Demander aux cadets de relever les améliorations quant au temps consacré à l'activité physique et de les inscrire dans le document de cours.
3. Demander aux cadets d'identifier des stratégies permettant d'accroître la participation à l'activité physique et de les inscrire dans le document de cours.
4. Demander aux cadets de partager leurs stratégies avec le groupe et les inscrire au tableau, ou au tableau de papier.
5. Réviser les stratégies identifiées par les cadets et expliquer en quoi chaque stratégie peut aider les cadets à garder leur motivation et leur intérêt à l'égard de la participation quotidienne à l'activité physique.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'identification des stratégies permettant d'accroître la participation aux activités physiques servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR /LECTURE /PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'identification de stratégies pour accroître la participation aux activités physiques aidera les cadets à appliquer les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*; cette leçon les aidera aussi à bâtir un engagement permanent envers le conditionnement physique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-508 Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2011). *Directives*. Extrait le 1^{er} mai 2011, du site <http://www.csep.ca>

C0-509 Santé Canada. (2011). *Activité physique*. Extrait le 1^{er} mai 2011, du site <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

C0-511 ParticipACTION. (2011). *Bougez*. Extrait le 28 novembre 2011 du site <http://www.participation.com/fr-ca/Get-Moving/Easy-Ways-To-Start.aspx>

STRATÉGIES



STRATÉGIES PERMETTANT D'ACCROÎTRE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES

À quel moment n'ai-je pas respecté les 60 minutes d'activité physique quotidienne recommandées et pourquoi?

1. _____

2. _____

3. _____

Que puis-je faire pour consacrer plus de temps aux activités physiques et moins de temps aux comportements sédentaires?

1. _____
2. _____
3. _____

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
PHASE UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM C104.01 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

Durée totale :

90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Réviser les OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets* et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Photocopier la *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 mètres* qui se trouve à l'appendice 1 de l'annexe A des OAIC 14-18 et en remettre une copie à chaque cadet si le test de la course-navette de 20 m est choisi.

Photocopier la page des *résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »* qui se trouve à l'appendice 3 de l'annexe B des OAIC 14-18 et en remettre une copie à chaque cadet.

Photocopier le document de cours *Stratégies pour améliorer ma condition physique* qui se trouve à l'annexe B et en remettre une copie à chaque cadet.

Photocopier l'annexe C et en remettre une copie à chaque instructeur adjoint.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à l'évaluation de la condition physique des cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à l'évaluation de la condition physique des cadets.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à l'évaluation de la condition physique des cadets afin de déterminer leur propre condition physique et de les aider à fixer des objectifs dans le but d'améliorer leur propre condition physique.

Point d'enseignement 1**Superviser lorsque les cadets participent à l'évaluation de la condition physique des cadets.**

Durée : 80 min

Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES

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

L'ÉCHAUFFEMENT**But d'un échauffement**

Une session d'échauffement comprend des exercices cardiovasculaires légers et des étirements destinés à :

- augmenter graduellement la respiration et la fréquence cardiaque;
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire;
- étirer les muscles.

Échauffement général

Cette partie de l'échauffement prépare le système cardiovasculaire à l'activité physique. Cette partie de l'échauffement comprend des exercices cardiovasculaires légers comme la marche rapide, le jogging lent ou de simples jeux qui font accélérer la fréquence cardiaque, comme la tague.

Lignes directrices pour les étirements

Il faut suivre les lignes directrices suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et aider à prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais donner d'à-coups pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement de 10–à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.

Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus exploitées pendant l'activité physique. De plus amples renseignements relatifs aux étirements se trouvent à l'annexe A.

LA RÉCUPÉRATION

Objectif d'une récupération

Une récupération comprend des étirements et des exercices cardiovasculaires légers et destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.

Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus exploitées pendant l'activité sportive. De plus amples renseignements relatifs aux étirements se trouvent à l'annexe A.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de participer 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*,
- le CD de la course-navette de 20 m du test Léger,
- un ruban à mesurer,
- un lecteur de disques compacts,
- des cônes,
- des tapis d'exercices,
- des rubans à mesurer de 12 cm,
- des chronomètres,
- du papier,
- des bâtons d'un mètre,
- des pièces de monnaie,
- les appareils de test d'étirement en position assise des ischiojambiers et du bas du dos,
- la feuille de pointage individuel pour le test de la course-navette de 20 m,
- la feuille de pointage individuel du test de course de 1600 m,
- les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »,
- le document de cours Stratégies permettant d'améliorer ma condition physique qui se trouve à l'annexe B.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Préparer l'activité conformément aux instructions de l'annexe A des OAIC 14-18.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de participer à une session d'échauffement comprenant de légers exercices cardiovasculaires et des étirements destinés à :
 - a. augmenter graduellement la respiration et la fréquence cardiaque;
 - b. dilater les capillaires pour les adapter à l'augmentation de la circulation sanguine;
 - c. accroître la température des muscles afin de faciliter la réaction du tissu musculaire;
 - d. étirer les muscles.
2. Demander aux cadets de procéder à l'évaluation de la condition physique des cadets et de noter les résultats conformément aux OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*.



Demander aux cadets de participer à l'évaluation de la condition physique en équipe de deux. Faire passer le test de la course-navette de 20 m ou de 1600 m d'abord puis procéder aux autres évaluations sous forme de circuits.

3. Demander aux cadets de participer à une session de récupération composée d'exercices cardiovasculaires légers et d'étirements destinés à :
 - a. permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique et aider à prévenir les blessures;
 - b. préparer l'appareil respiratoire et le système cardiovasculaire à retourner à leurs rythmes normaux;
 - c. étirer les muscles.
4. Photocopier le document de cours Stratégies pour améliorer ma condition physique qui se trouve à l'annexe B et en remettre une copie à chaque cadet.
5. Demander à chaque cadet de réviser ses résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation », et de remplir le document de cours Stratégies pour améliorer ma condition physique.
6. Avec l'aide de l'instructeur adjoint, discuter avec chaque cadet de leur résultat individuel et les aider à remplir le document de cours.



Une liste d'exemples d'activités physiques que les cadets peuvent pratiquer pour améliorer leurs conditions physiques se trouve à l'annexe C.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer qu'un secouriste désigné et une trousse de premiers soins sont disponibles.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets pendant l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'évaluation de la condition physique des cadets servira de confirmation de l'apprentissage de 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 de savoir lequel des trois éléments (cardiovasculaire, force musculaire et souplesse musculaire) doit être amélioré. Le fait de connaître cet élément aidera à fixer des objectifs personnels et à améliorer la condition physique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

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 critériées, à savoir s'ils se situent dans la zone de bonne condition physique par rapport à chaque élément.

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.

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

Des instructeurs adjoints doivent être présents pour cette leçon.

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

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-191 OAIC 14-18 Directeur - Cadets 3. (2010). *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.

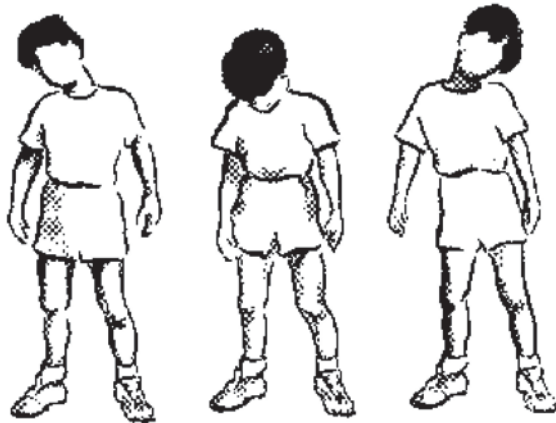
C0-095 ISBN 0-7360-5962-8 The Cooper Institute. (sans date). *Fitnessgram / activitygram test administration kit: Fitnessgram 8.0 stand-alone test kit*. Windsor, ON, Human Kinetics.

C0-167 ISBN 0-7360-5866-4 Meredith, M. et Welk, G. (Éd.). (2005). *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual (3^e éd.)*. Windsor, ON, Human Kinetics.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLES D'ÉTIREMENT

a. Le cou :

 <p>Figure A-1 Étirement du cou</p> <p><i>Remarque.</i> Tiré de <i>Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions</i>, par B. Hanson, 1999, Toronto, ON, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</p>	<p>Faites rouler lentement votre tête vers l'avant d'une épaule à l'autre. Ne roulez pas votre tête vers l'arrière.</p>
---	---

b. Les épaules :



Figure A-2 Poussée des épaules

Remarque. Tiré de *Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*, par B. Hanson, 1999, Toronto, ON, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

En position debout, allongez vos bras vers l'arrière, puis entrelacez vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure A-3 Haussement des épaules

Remarque. Tiré de *Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*, par B. Hanson, 1999, Toronto, ON, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

En position debout, levez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les en étirant le cou vers le haut. Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en les poussant le plus loin possible vers l'avant.

Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.



Figure A-4 Rotation des bras

Remarque. Tiré de *Warm Ups*, par Martha Jefferson Hospital, Droits d'auteur, 2001, par Martha Jefferson Hospital. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

Écartez vos bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites de petits cercles avec les bras, en augmentant graduellement la grandeur des cercles.

Inversez la direction des cercles.



Figure A-5 Étirement des épaules

Remarque. Tiré de *Smart Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

En position debout ou assise, prenez votre bras droit dans votre main gauche et placez-le devant votre poitrine; saisissez le bras à l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Tirez légèrement votre coude vers votre poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans votre épaule droite.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.

c. Les bras :



Figure A-6 Rotations des poignets

Remarque. Tiré de *Exercises*. Droit d'auteur, 1998, par Impacto Protective Products Inc. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/home.htm>

Faites tourner vos mains en faisant des mouvements circulaires à partir du poignet.
Changez de direction et répétez le mouvement de chaque côté.



Figure A-7 Étirement des triceps

Remarque. Tiré de *Smart Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

En position debout, passez votre bras droit au-dessus de la tête, le coude plié. Avec votre main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas.
Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.



Figure A-8 Étirement des avant-bras

Remarque. Tiré de *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

En position à genoux, placez vos mains au sol devant vous, les doigts pointant vers les genoux et les pouces, vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous vers l'arrière.
Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

d. La poitrine et les abdominaux :



Figure A-9 Étirement de la poitrine

Remarque. Tiré de *Smart Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

Tenez-vous debout devant un mur. Avec le bras droit plié et le coude à la hauteur de l'épaule, placez votre paume de la main contre le mur. Tournez le corps dans le sens opposé au bras droit. Vous devriez sentir l'étirement dans la partie avant de l'aisselle et le long de la poitrine.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.



Figure A-10 Étirement des côtes

Remarque. Tiré de *Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*, par B. Hanson, 1999, Toronto, ON, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

Tenez-vous debout avec le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous au niveau des hanches du côté droit de votre corps.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.

e. Le dos :

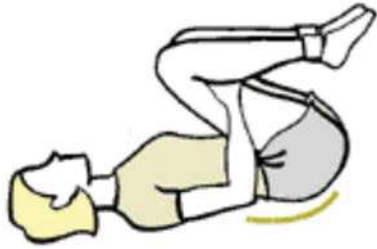


Figure A-11 Étirement du bas du dos

Remarque. Tiré de *Smart Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez l'arrière de vos genoux.
Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

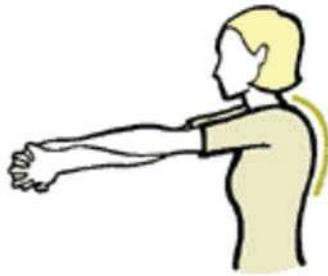


Figure A-12 Étirement du haut du dos

Remarque. Tiré de *Smart Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras par-dessus l'autre. En plaçant les paumes de la main face à face, entrelacez vos doigts et exercez une pression vers l'extérieur avec vos bras. Abaissez tranquillement le menton sur votre poitrine en expirant. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.

f. Les jambes :



Figure A-13 Étirement de l'ischio-jambier

Remarque. Tiré de *Smart Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

Couchez-vous à plat sur le sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Soulevez et redressez lentement une jambe, en la saisissant derrière la cuisse avec les deux mains.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure A-14 Étirement de l'intérieur de la cuisse

Remarque. Tiré de *Smart Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

Assoyez-vous au sol avec les jambes repliées et les plantes des pieds collées. Tenez vos orteils et poussez-vous vers l'avant tout en gardant le dos et le cou bien droits.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

Tenez vos chevilles et, avec vos coudes, poussez vos genoux vers le sol.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure A-15 Muscle fléchisseur de la hanche

Remarque. Tiré de *Smart Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

Posez votre genou droit au sol. Placez votre pied gauche devant vous, en pliant le genou et en plaçant votre main gauche sur cette jambe pour garder l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant le plus de poids de votre corps vers la jambe avant. Vous devriez sentir un étirement à l'avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Au besoin, posez la rotule du genou sur une serviette pliée pour plus de confort.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.

f. Les jambes (suite) :



Figure A-16 Rotations des chevilles

Remarque. Tiré de *Running Exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

Assis, faites une rotation dans le sens horaire, puis dans le sens antihoraire
Changez de côté et répétez de l'autre côté.



Figure A-17 Étirement des mollets

Remarque. Tiré de *Smart Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

Placez-vous en face à trois pas d'un mur.
Avancez votre jambe droite vers le mur en pliant le genou droit et en gardant votre jambe gauche tendue. Allongez les bras, les paumes face au mur. Abaissez doucement le corps vers le mur. Gardez les orteils devant et les talons au sol. Appuyez-vous contre le mur en gardant votre jambe gauche droite. Vous devriez sentir l'étirement dans votre mollet gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.



Figure A-18 Étirement des quadriceps

Remarque. Tiré de *Smart Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

Tenez-vous debout, une main appuyée contre le mur pour garder l'équilibre. Soulevez votre pied gauche en pliant votre genou, comme si vous tentiez de vous donner un coup de talon au derrière. Évitez de trop vous pencher vers l'avant au niveau des hanches. Saisissez votre cheville avec la main gauche et tenez-la. Vous devriez sentir un étirement dans votre cuisse gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

STRATÉGIES

STRATÉGIES POUR AMÉLIORER MA CONDITION PHYSIQUE



1. Quel(s) élément(s) de condition physique dois-je améliorer le plus?

Endurance cardiovasculaire?

Force musculaire?

Flexibilité musculaire?

2. Quelles activités physiques devrai-je accomplir régulièrement pour améliorer cet (ces) élément(s) de condition physique?

3. À quels moments ces activités physiques sont-elles prévues au cours du prochain mois?

SEMAINE	PLAN D'ACTIVITÉ	COMPLET?
Semaine 1		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
Semaine 2		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
Semaine 3		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
Semaine 4		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
Exemple	Je me déplacerai à vélo pour aller à l'école et en revenir.	<input type="checkbox"/>
Du 22 au 28 avril	Je ferai des étirements pendant 15 minutes le lundi et le vendredi.	<input type="checkbox"/>

QUESTIONS

ACTIVITÉS PHYSIQUES PROPOSÉES AUX CADETS POUR AMÉLIORER LEUR CONDITION PHYSIQUE

Q1. Quelles activités physiques les cadets peuvent-ils faire pour améliorer l'**élément de l'endurance cardiovasculaire** de la condition physique?

R1. En voici des exemples :

- la danse aérobique,
- le basket-ball,
- le ski de fond,
- la danse,
- le hockey en salle,
- la randonnée pédestre,
- le patinage sur glace,
- la crosse,
- la course d'orientation,
- la ringuette,
- le patin à roues alignées,
- la course à pied,
- le saut à la corde,
- la randonnée à raquette,
- le soccer,
- le disque volant suprême.

Q2. Quelles activités physiques les cadets peuvent-ils faire pour améliorer l'**élément de la force musculaire**, de la condition physique?

R2. En voici des exemples :

- les exercices sur ballon d'exercice,
- le Pilates,
- les exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques,
- les exercices contre résistance en utilisant le corps,
- les exercices avec ballon d'entraînement,
- les exercices avec barre d'entraînement,
- le yoga.

Q3. Quelles activités physiques les cadets peuvent-ils faire pour améliorer l'**élément de la flexibilité musculaire** de la condition physique?

R3. En voici des exemples :

- les étirements,
- le tai-chi,
- le yoga.



INSTRUCTION COMMUNE
PHASE UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM C104.02 – DÉFINIR LES MÉTHODES DE GESTION DU STRESS

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

La discussion de groupe a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments sur le stress. La discussion de groupe aide les cadets à améliorer leurs aptitudes à écouter et à se développer en tant que membres d'une équipe.

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 2 afin d'initier les cadets aux méthodes de gestion du stress.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 3 parce qu'elle permet à l'instructeur de démontrer des exercices de relaxation tout en donnant l'occasion aux cadets de pratiquer cette compétence sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir identifié les méthodes de gestion du stress et exécuté des exercices de relaxation visant à gérer le stress.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets soient en mesure de comprendre leur stress personnel et de déterminer des méthodes pour le gérer. Les jeunes font face à de nombreux éléments de stress; les outils présentés dans la présente leçon pourraient aider les cadets à mieux gérer le stress.

Point d'enseignement 1**Diriger une discussion de groupe sur la définition du stress.**

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe

CONNAISSANCES PRÉALABLES

L'objectif d'une discussion de groupe est d'obtenir les renseignements suivants auprès du groupe, à l'aide des conseils pour répondre aux questions ou animer la discussion, et des questions suggérées fournies.

Stress La réaction du corps à une situation exigeante.

Il existe deux types de stress :

L'eustress

L'eustress est décrit comme un stress positif. Ce type de stress pousse une personne à améliorer son rendement et à atteindre ses objectifs. Voici des situations qui peuvent produire de l'eustress :

- faire un tour de montagnes russes;
- terminer une activité avec succès;
- réussir à un examen.



L'eustress se présente aussi sous une forme physique, comme lorsqu'une personne participe à une activité physique. Cette activité crée de petites quantités de stress qui sont déposées sur les muscles, le cœur et les poumons, ce qui les rend plus forts.



Le préfixe « eu » dans « eustress » provient du mot « euphorie », qui renvoie à un sentiment de bien-être.



Dans les années 1980, le département de l'Énergie des États-Unis a mené une étude traitant des effets sur la santé d'une exposition à long terme à de faibles doses de rayonnement. L'étude a révélé que les travailleurs qui étaient exposés à de faibles doses de rayonnement présentaient un taux de mortalité inférieur de 24 % à celui de leurs pairs qui n'y étaient pas exposés.

Les toxines auxquelles étaient exposés les travailleurs rendaient ceux-ci plus forts. Au lieu d'éliminer des cellules et de provoquer des maladies comme le cancer, cette faible exposition a renforcé le système des travailleurs.

Il s'agit là d'un autre exemple qui illustre que le stress peut être utile, et non nuisible.

Remarque. Tiré de *Spark : The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (p. 60-61). Par J. Ratey, MD, 2008, New York, NY, Little, Brown and Company.

Détresse

On décrit la détresse comme un mauvais stress. Ce type de stress cause des inquiétudes, de la tristesse, de la colère ou de la douleur. Voici des situations qui peuvent produire de la détresse :

- le manque de sommeil,
- les accidents,
- de mauvaises relations avec les autres.



Le stress a une incidence différente d'une personne à l'autre. Une situation qui cause de l'eustress chez une personne peut causer de la détresse chez une autre.



Il n'est pas nécessaire que les cadets connaissent les termes liés aux types de stress; ils doivent seulement retenir que le stress peut avoir des effets positifs et négatifs.

DISCUSSION DE GROUPE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Établir les règles de base de la discussion, p. ex., tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre les autres; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; il est possible d'être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Faire asseoir le groupe en cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion. En d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que le cadet a été entendu et compris. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet a la possibilité de participer. Une option est de circuler dans le groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Permettre aux cadets de passer leur tour, s'ils le souhaitent.
- Préparer des questions supplémentaires.

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. Qu'est-ce que le stress?
- Q2. De quelle façon le stress vous affecte-t-il?

Q3. Le stress est-il toujours négatif?

Q4. Nommez certains effets positifs du stress.



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.



Confirmer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été abordés.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à la discussion de groupe servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Décrire les méthodes de gestion du stress.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Demander aux cadets de décrire certaines méthodes qu'ils emploient pour gérer le stress négatif. Une fois les réponses données, décrire les méthodes suivantes de gestion du stress.

Méthodes de gestion du stress

Les méthodes suivantes peuvent être employées pour aider à gérer le stress :

- Participer à des activités physiques.
- Se reposer dans un endroit paisible.
- Réduire le rythme de la respiration.
- Réduire l'activité mentale.
- Réduire la tension musculaire.
- Participer à des exercices de relaxation.
- Déterminer la source du stress.
- S'occuper d'une seule chose à la fois.
- Tenter de résoudre le problème.
- Gérer le temps efficacement.
- Accepter ce que l'on ne peut pas changer.

- Avoir un esprit positif.
- Ne pas nier l'existence des problèmes.
- Tenter de ne pas se laisser déranger par les petits problèmes.
- Être flexible.



Activité physique et stress

Le fait d'être actif physiquement est la méthode la plus efficace pour gérer le stress. L'activité cardiovasculaire fait accélérer la fréquence cardiaque et aide le cerveau à fonctionner de façon plus efficace, ce qui finit par apaiser les effets du stress.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Donner trois méthodes qui peuvent aider à gérer le stress.
- Q2. Quelle est l'une des méthodes les plus efficaces pour gérer le stress?

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. Les méthodes suivantes peuvent être employées pour aider à gérer le stress :
- Participer à des activités physiques.
 - Se reposer dans un endroit paisible.
 - Réduire le rythme de la respiration.
 - Réduire l'activité mentale.
 - Réduire la tension musculaire.
 - Participer à des exercices de relaxation.
 - Déterminer la source du stress.
 - S'occuper d'une seule chose à la fois.
 - Tenter de résoudre le problème.
 - Gérer le temps efficacement.
 - Accepter ce que l'on ne peut pas changer.
 - Avoir un esprit positif.
 - Ne pas nier l'existence des problèmes.
 - Tenter de ne pas se laisser déranger par les petits problèmes.
 - Être flexible.
- R2. Être actif physiquement.

Point d'enseignement 3**Démontrer des exercices de relaxation pour gérer le stress et demander aux cadets de les exécuter.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



Démontrer les exercices de relaxation suivants pour gérer le stress et demander aux cadets de les exécuter.



Il est possible de faire les exercices suivants presque n'importe quand ou n'importe où.

POUPÉE EN CHIFFON

1. Assoyez-vous sur une chaise (ou tenez-vous debout) les pieds écartés.
2. Étirez vos bras et votre tronc vers le haut et inspirez.
3. Expirez et laissez tomber votre corps vers l'avant. Laissez votre tronc, votre tête et vos bras balancer entre vos jambes, en maintenant les muscles détendus (tel qu'illustré à la figure 1).
4. Demeurer dans cette position pendant 10 à 15 secondes.
5. Relevez-vous lentement, une vertèbre à la fois.



Figure 1 La poupée en chiffon

Remarque. Tiré de *Fitness for Life: Updated Fifth Edition* (p. 300), par C. Corbin et R. Lindsey, 2007, Windsor, ON, Human Kinetics. Droit d'auteur, 2007, par The Cooper Institute.

ROTATION DU COU

1. Assoyez-vous sur une chaise ou sur le sol, les jambes croisées.
2. En gardant la tête et le menton rentrés, inspirez et tournez lentement la tête le plus à gauche possible (tel qu'illustré à la figure 2).
3. Expirez et tournez la tête vers le centre.
4. Répétez les étapes 2 et 3 du côté droit.
5. Répétez les étapes 2 à 4 trois fois, en tentant chaque fois de tourner un peu plus pour sentir l'étirement du cou.
6. Baissez le menton sur la poitrine et inspirez tout en roulant lentement la tête en demi-cercles vers l'épaule gauche, puis expirez en roulant lentement la tête vers le centre.
7. Répétez l'étape 6 du côté droit.



Ne faites pas rouler la tête vers l'arrière et ne lui faites pas faire un cercle complet.



Figure 2 Rotation du cou

Remarque. Tiré de *Fitness for Life: Updated Fifth Edition* (p. 300), par C. Corbin et R. Lindsey, 2007, Windsor, ON, Human Kinetics. Droit d'auteur, 2007, par The Cooper Institute.

ÉTIREMENT DU CORPS

1. Allongez-vous sur le côté droit les bras au-dessus de la tête (tel qu'illustré à la figure 3).
2. Inspirez et raidissez votre corps comme une planche de bois.
3. Expirez, relaxez vos muscles et laissez-vous tomber.
4. Laissez votre corps tomber sans tenter d'en contrôler la direction (tel qu'illustré à la figure 4).

5. Maintenez cette position pendant dix secondes.
6. Répétez les étapes 1 à 5 du côté gauche.



Figure 3 Position initiale de l'étirement du corps

Remarque. Tiré de *Fitness for Life: Updated Fifth Edition* (p. 301), par C. Corbin et R. Lindsey, 2007, Windsor, ON, Human Kinetics. Droit d'auteur, 2007, par The Cooper Institute.



Figure 4 Position finale de l'étirement du corps

Remarque. Tiré de *Fitness for Life: Updated Fifth Edition* (p. 301), par C. Corbin et R. Lindsey, 2007, Windsor, ON, Human Kinetics. Droit d'auteur, 2007, par The Cooper Institute.

ÉTIREMENT DE LA MÂCHOIRE

1. Asseyez-vous sur une chaise ou sur le sol, la tête relevée et les bras et les épaules détendus.
2. Ouvrez la bouche le plus grand possible et inspirez.
3. Relaxer et expirez lentement.
4. Déplacez la mâchoire vers la droite le plus loin possible et maintenez cette position pendant trois secondes (tel qu'illustré à la figure 5).
5. Répétez l'étape 4 du côté gauche.
6. Répétez les étapes 4 et 5 dix fois.



Figure 5 Étirement de la mâchoire

Nota. Tiré de *Fitness for Life: Updated Fifth Edition* (p. 301), par C. Corbin et R. Lindsey, 2007, Windsor, ON, Human Kinetics. Droit d'auteur, 2007, par The Cooper Institute.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

L'exécution des exercices de relaxation par les cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

- Q1. Qu'est-ce que le stress?
- Q2. Le stress est-il toujours négatif?
- Q3. Quelle est la méthode la plus efficace pour gérer le stress?

RÉPONSES PRÉVUES :

- R1. La réaction du corps à une situation exigeante.
- R2. Non, le stress peut aussi avoir des effets positifs sur une personne.
- R3. L'activité physique est la méthode la plus efficace pour gérer le stress.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La compréhension du stress et l'identification de méthodes de gestion du stress aideront à apaiser les effets négatifs du stress et à promouvoir le bien-être mental et physique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-191 ISBN 978-0-7360-6675-4 Corbin, C. et Lindsey, R. (2007). *Fitness for life: Updated fifth edition*. Windsor, ON, Human Kinetics.

C0-512 ISBN 978-0-316-11350-2 Ratey, J. MD. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York, NY, Little, Brown and Company.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
PHASE UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM C104.03 – IDENTIFIER LES GROUPES ALIMENTAIRES

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Se procurer un exemplaire de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour chaque cadet, soit en photocopiant l'annexe A, soit en commandant des exemplaires sur le site Web de Santé Canada au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php.

Se procurer cinq contenants pour l'activité du PE 2.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Demander aux cadets d'apporter deux échantillons (ou images) de leurs mets favoris pour cette leçon.

APPROCHE

La discussion de groupe a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments sur l'alimentation saine. La discussion de groupe aide les cadets à améliorer leurs aptitudes à écouter et à se développer en tant que membres d'une équipe.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 2, parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets pour la saine alimentation.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent être en mesure d'identifier les différents groupes alimentaires.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets reconnaissent les groupes alimentaires pour établir la base d'une saine alimentation qui favorise la bonne condition physique.

Point d'enseignement 1**Demander aux cadets de participer à une discussion de groupe portant sur la saine alimentation.**

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

CONNAISSANCES PRÉALABLES



Le but de la discussion de groupe est d'obtenir les renseignements suivants du groupe en utilisant les conseils pour répondre aux questions ou pour diriger la discussion, ainsi que les questions suggérées fournies.

Bien s'alimenter et être actif physiquement sont deux éléments-clés d'une bonne condition physique. La saine alimentation est importante, car elle apporte de nombreux bienfaits pour la santé. Les choix alimentaires faits chaque jour peuvent avoir un effet sur les activités quotidiennes de même que sur la santé à long terme.

Voici quelques effets positifs qu'entraîne une alimentation saine :

- une bonne santé générale,
- moins de risques de contracter des maladies,
- un poids corporel santé,
- un sentiment de bien-être et une belle apparence,
- une quantité accrue d'énergie,
- des muscles et des os plus forts.

En suivant les directives de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, une personne s'assure de :

- répondre aux besoins de l'organisme en matière de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs;
- réduire les risques de souffrir d'obésité, du diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et de l'ostéoporose;
- promouvoir une meilleure santé et accroître la vitalité.

DISCUSSION DE GROUPE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Établir les règles de base de la discussion, p. ex., tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre les autres; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; il est possible d'être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Faire asseoir le groupe en cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir les uns les autres.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion. En d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre d'une façon indiquant que le cadet a été entendu et compris. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet a la possibilité de participer. Une option est de circuler dans le groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Permettre aux cadets de passer leur tour, s'ils le souhaitent.
- Préparer des questions supplémentaires.

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. En quoi les types d'aliments peuvent-ils affecter la personne qui les mange?
- Q2. Nommez certains avantages de l'alimentation saine?
- Q3. Pourquoi pensez-vous qu'une personne a davantage d'énergie lorsqu'elle s'alimente bien?
- Q4. Pourquoi est-il important de suivre les directives pour *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.



Confirmer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été abordés.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à la discussion de groupe servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Demander aux cadets de participer à une activité pendant laquelle ils auront à identifier les quatre groupes alimentaires.

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

CONNAISSANCES PRÉALABLES

Légumes et fruits

Une alimentation riche en légumes et en fruits réduit les risques de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer. Parmi les éléments nutritifs fournis par les légumes et les fruits, mentionnons les glucides, les vitamines A et C, le potassium, le magnésium et certaines vitamines B. Le groupe alimentaire des légumes et fruits est le groupe alimentaire le plus important dans le Guide en raison parce que ces aliments contribuent à une saine alimentation. Ce groupe comprend entre autres les éléments suivants :

- les légumes et les fruits frais;
- les légumes et les fruits surgelés;
- les légumes et les fruits en conserve;
- les légumes et les fruits séchés;
- les jus de légumes et de fruits.

Produits céréaliers

La consommation de la quantité recommandée de produits à grains entiers réduit le risque de maladies cardiovasculaires. Les produits céréaliers, surtout ceux à grains entiers, sont une source de fibres habituellement faible en lipides. Les grains entiers renferment les trois couches comestibles du grain de céréales, qui fournissent une meilleure combinaison de nutriments. Parmi les éléments nutritifs que fournissent les produits céréaliers, mentionnons les glucides, certaines vitamines B (p. ex. thiamine, riboflavine, niacine et folate), le fer, le zinc et le magnésium. Le groupe alimentaire des produits céréaliers constitue le deuxième groupe le plus important du guide. Ce groupe comprend entre autres les aliments suivants :

- les grains,
- les céréales,
- les pâtes alimentaires,
- le riz,
- les produits à base de farine de céréales (y compris la farine de maïs).

Lait et substituts

La consommation de la quantité recommandée de lait et de ses substituts renforce les os et réduit le risque d'ostéoporose. Parmi les éléments nutritifs fournis par le lait et ses substituts, mentionnons le calcium, les vitamines A, D et B12, la riboflavine, le zinc, le magnésium, le potassium, les protéines et les lipides. Ce groupe comprend entre autres les aliments suivants :

- les produits laitiers comme :
 - le lait en conserve (éaporé),
 - le lait en poudre,
 - le fromage,
 - le yogourt,
- les substituts, comme les boissons de soya enrichies.

Viandes et substituts

La consommation de la quantité recommandée de viandes et de ses substituts fournit des éléments nutritifs importants comme le fer, le zinc, le magnésium, certaines vitamines B (thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B6 et vitamine B12), des protéines et des lipides. Ce groupe comprend entre autres les aliments suivants :

- les produits de viande comme :
 - les œufs,
 - le poisson,
 - la viande,
 - la volaille,
 - les mollusques et crustacés,
- les substituts de la viande, comme :
 - les légumineuses (p. ex., les pois chiches),
 - les haricots,
 - les lentilles, les noix et les graines,
 - le tofu.

ACTIVITÉ

Durée : 15 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets d'identifier les quatre groupes alimentaires.

RESSOURCES

- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien,
- des échantillons (ou images) de mets favoris des cadets,
- cinq contenants; un pour chaque groupe alimentaire et un contenant opaque pour les échantillons d'aliments.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Placer les échantillons d'aliments apportés par les cadets dans le contenant opaque situé à l'avant du secteur d'entraînement.
2. Disposer les quatre autres contenants à l'avant du secteur d'entraînement et les identifier par chacun des groupes alimentaires.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à quatre cadets volontaires de décrire chaque groupe alimentaire à la classe.
2. Répartir les cadets en deux équipes.
3. Demander à un cadet par équipe d'aller à l'avant de la classe et, sans regarder, piger un échantillon dans le contenant.
4. Demander aux cadets, avec l'aide de leur équipier, d'identifier à quel groupe alimentaire appartient l'échantillon pigé et de le déposer dans le contenant approprié.
5. Récompenser d'un point chaque article bien identifié, en n'oubliant pas que certains échantillons peuvent appartenir à plus d'un groupe alimentaire, ce qui signifie qu'il y a plus d'une réponse correcte.
6. Répéter les étapes 3 et 4 en demandant à différents cadets de piger un échantillon, jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'échantillons dans le contenant opaque.
7. Distribuer un exemplaire de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* à chaque cadet.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'identification des quatre groupes alimentaires servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'identification des groupes alimentaires est la première étape pour établir la base des connaissances d'une alimentation saine qui favorise la bonne condition physique.

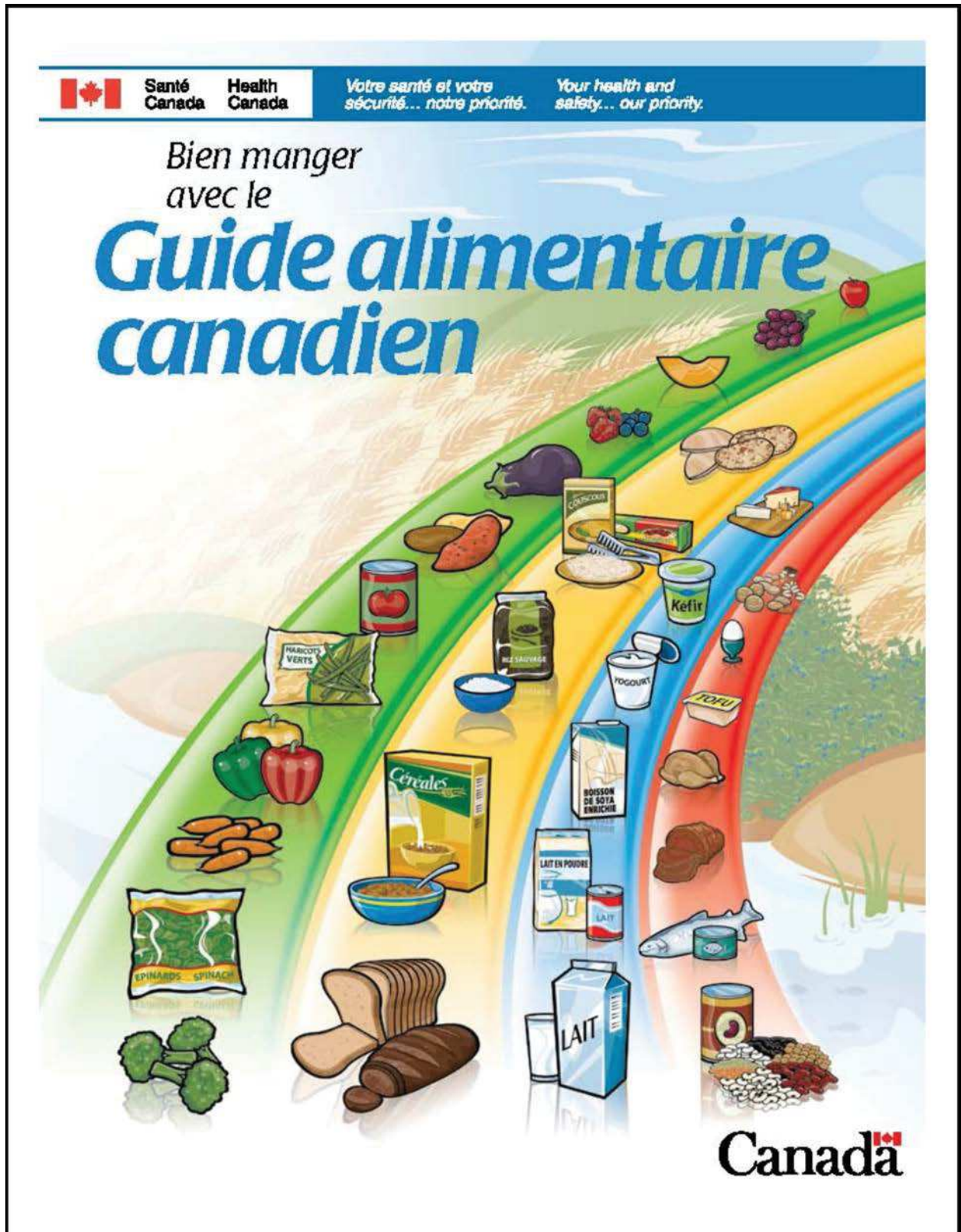
COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-100 ISBN 0-662-44467-1 Santé Canada. (2007). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN



Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	Sexe			Fillles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Comblent vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?
Regardez les exemples présentés ci-dessous.

 <p>Légumes frais, surgelés ou en conserve 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Légumes feuillus Cuits : 125 mL (½ tasse) Crus : 250 mL (1 tasse)</p>		 <p>Fruits frais, surgelés ou en conserve 1 fruit ou 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Jus 100 % purs 125 mL (½ tasse)</p>					
 <p>Pain 1 tranche (35 g)</p>		 <p>Bagel ½ bagel (45 g)</p>		 <p>Pains plats ½ pita ou ½ tortilla (35 g)</p>		 <p>Riz, boulgour ou quinoa, cuit 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Céréales Froides : 30 g Chaudes : 175 mL (¾ tasse)</p>		 <p>Pâtes alimentaires ou couscous, cuits 125 mL (½ tasse)</p>	
 <p>Lait ou lait en poudre (reconstitué) 250 mL (1 tasse)</p>		 <p>Lait en conserve (évapéré) 125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Boisson de soya enrichie 250 mL (1 tasse)</p>		 <p>Yogourt 175 g (¾ tasse)</p>		 <p>Kéfir 175 g (¾ tasse)</p>		 <p>Fromage 50 g (1 ½ oz)</p>	
 <p>Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits 75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)</p>		 <p>Légumineuses cuites 175 mL (¾ tasse)</p>		 <p>Tofu 150 g ou 175 mL (¾ tasse)</p>		 <p>Oeufs 2 oeufs</p>		 <p>Beurre d'arachide ou de noix 30 mL (2 c. à table)</p>		 <p>Noix et graines écalées 60 mL (¼ tasse)</p>	



Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.



**Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire...
partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !**

▶ **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**

- Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
- Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.

▶ **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**

- Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.

▶ **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

▶ **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**

- Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
- Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.

▶ **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
- Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinales que vous leur ajoutez.

▶ **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**

- Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
- Buvez des boissons de soja enrichies si vous ne buvez pas de lait.

▶ **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

▶ **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**

▶ **Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.***

- Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.

▶ **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**

- Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
- Cuites vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.



* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons.
Consultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !



Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de pain au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.



Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.



Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?

Voici un exemple :

Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert

250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de Légumes et fruits
75 g (2 1/2 onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de Vandres et substituts
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de Produits céréaliers
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en Huiles et autres matières grasses
250 mL (1 tasse) de lait 1% M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de Lait et substituts
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de Légumes et fruits



Mangez bien et soyez actif chaque jour !

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et
- une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.



Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

On recommande aux adultes de pratiquer, au total, 2 1/2 heures ou plus d'activité physique modérée à intense par semaine. Aux enfants et aux jeunes, on recommande plutôt de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Il n'est pas nécessaire d'effectuer toutes ces activités au même moment. Choisissez diverses activités, et répartissez-les durant la semaine.

Commencez doucement, puis augmentez graduellement.



Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

Valeur nutritive

→ par 100 mL (10 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

Commencez dès aujourd'hui...

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !



Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne :
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

ou communiquez avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca
Tél. : 1-866-225-0709
Télec. : (613) 941-5366
ATS : 1-800-267-1245

Also available in English under the title:
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.