

CHAPITRE 4
OREN 304 – METTRE À JOUR LE PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE TROIS

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M304.01 – DÉCRIRE LES ÉLÉMENTS DE LA CONDITION PHYSIQUE

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 l'A-CR-CCP-603/PG-002, 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

S.O.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 pour initier les cadets aux éléments de la condition physique et stimuler leur intérêt pour ces éléments.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 2, parce ce que c'est une façon interactive de stimuler la réflexion et de susciter l'intérêt des cadets aux activités de conditionnement physique et sportives.

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour le PE 3, parce qu'elle permet à l'instructeur de démontrer la façon d'effectuer les éléments de l'évaluation de la condition physique des cadets et d'y attribuer un pointage.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets devraient avoir décrit les éléments de la condition physique.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets décrivent les éléments de la condition physique et qu'ils identifient les activités qui pourraient les aider à améliorer leur condition physique parce qu'ils contribuent à un mode de vie sain. Cette leçon promeut le conditionnement physique, atteignant ainsi l'un des buts du programme des cadets.

Point d'enseignement 1**Décrire les éléments de la condition physique**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Décrire les éléments de la condition physique et donner des exemples de types d'activités liées à chaque élément.

ENDURANCE CARDIO-VASCULAIRE

Une bonne endurance cardio-vasculaire est liée à une réduction des risques de tension artérielle élevée, de maladie du cœur, d'obésité et de diabète. Les activités d'endurance cardio-vasculaire aident le cœur, les poumons et le système circulatoire à demeurer en bonne santé et à produire de l'énergie. Voici des exemples d'activités qui peuvent aider à améliorer l'endurance cardio-vasculaire :

- marcher,
- faire du vélo,
- danser.

FORCE MUSCULAIRE

Une bonne force musculaire est liée au développement de muscles et d'os forts, à l'amélioration de la posture et à la prévention de maladies comme l'ostéoporose. Les activités de développement de la force musculaire sont celles qui exigent que les muscles travaillent contre une sorte de résistance. Voici des exemples d'activités qui peuvent aider à améliorer la force musculaire :

- lever et transporter des objets,
- monter des escaliers,
- effectuer des routines d'entraînement avec des poids ou de développement de la force.

FLEXIBILITÉ MUSCULAIRE

Une bonne flexibilité musculaire est liée au mouvement amélioré, à la relaxation des muscles et à la mobilité des articulations. Les activités de flexibilité musculaire sont celles qui exigent que l'on atteigne certains points et que l'on plie ou étire certaines parties. Voici des exemples d'activités qui peuvent aider à améliorer la flexibilité :

- les exercices d'étirement,
- le yoga,
- le tai-chi.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. À quoi une bonne endurance cardio-vasculaire est-elle liée?
- Q2. Nommez des activités de force musculaire?

Q3. À quoi une bonne flexibilité musculaire est-elle liée?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Une réduction des risques de tension artérielle élevée, de maladie du cœur, d'obésité et de diabète.

R2. Celles qui exigent que les muscles travaillent contre une sorte de résistance.

R3. À l'amélioration du mouvement, à la relaxation des muscles et à la mobilité des articulations.

Point d'enseignement 2

Diriger une activité où les cadets doivent identifier les activités de conditionnement physique et sportives qui peuvent aider à améliorer les éléments de la condition physique

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets d'identifier les activités de conditionnement physique et sportives liées aux éléments de la condition physique.

RESSOURCES

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Séparer les cadets en trois groupes.
2. Attribuer à chaque groupe un élément de la condition physique.
3. Demander aux cadets de faire un remue-méninges des types d'activités associées à l'élément attribué.
4. Demander à chaque groupe de présenter les activités énoncées pendant le remue-méninges.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

Démontrer la façon de diriger l'évaluation de la condition physique des cadets et d'y attribuer un pointage

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration



Les cadets connaissent bien la façon dont le test PACER est mené parce qu'ils ont pris part à l'évaluation de la phase deux : le test ne sera donc pas décrit dans la présente leçon.

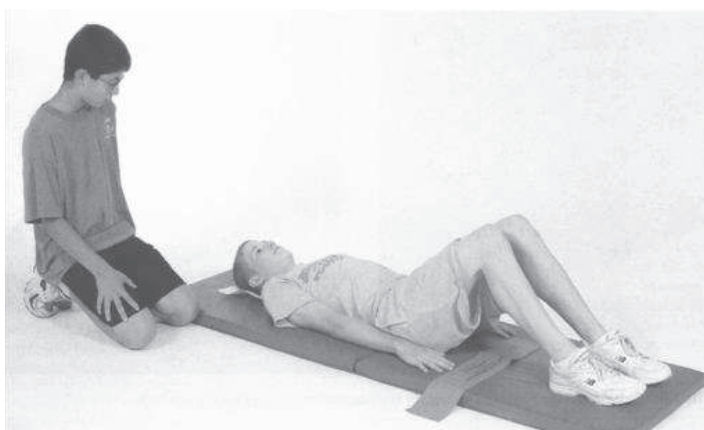


L'évaluation de la condition physique des cadets se fait en équipes de deux : un cadet note les pointages de son partenaire.

FORCE MUSCULAIRE

Effectuer les redressements partiels

1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
 - a. se coucher sur le dos, la tête au sol;
 - b. plier les genoux à un angle d'environ 140 degrés;
 - c. placer les pieds à plat et les jambes légèrement séparées;
 - d. faire reposer les paumes des mains sur le matelas avec les bras droits, parallèles au tronc, et les doigts allongés (conformément à l'illustration de la figure 4-1-1).
2. Le marqueur doit placer la bande de mesure sur le matelas, sous les genoux du cadet, de façon que la pointe des doigts repose sur le bord le plus près de la bande de mesure (conformément à la figure 4-1-1).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 43)

Figure 4-1-1 Position de départ des redressements partiels

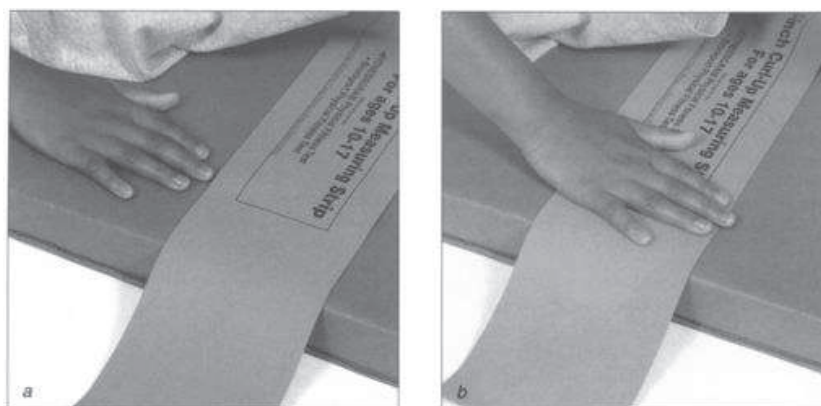
3. Le cadet qui est sur le matelas doit se redresser (conformément à l'illustration de la figure 4-1-2), en s'assurant que ses doigts atteignent l'autre côté de la bande de mesure (conformément à l'illustration de la figure 4-1-3), de façon répétée à une fréquence d'un redressement toutes les trois secondes. Il faut

continuer jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit effectuée (la première correction de la forme ne compte pas), que le cadet ne puisse plus continuer ou qu'il ait effectué 75 redressements partiels.



Meredith, M., & Welk, G., *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics* (page 43)

Figure 4-1-2 Redressements partiels



Meredith, M., & Welk, G., *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics* (page 44)

Figure 4-1-3 Position des doigts pour les redressements partiels

4. Le marqueur comptera le nombre de fois que le cadet se redresse (ce qui correspond au pointage des redressements partiels).
5. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les quatre premières étapes.

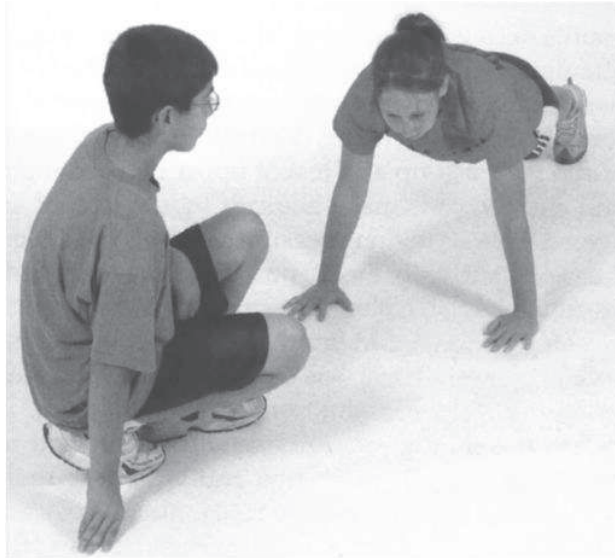
Pointage des redressements partiels

Le pointage des redressements partiels est fondé sur le nombre de redressements partiels effectués, jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit faite (la première correction ne compte pas), que le cadet ne puisse plus continuer ou qu'il ait effectué 75 redressements partiels.

Effectuer l'extension des bras

1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
 - a. s'allonger sur le tapis, face contre terre;
 - b. placer les mains sous les épaules ou à une largeur légèrement supérieure à celle des épaules, avec les doigts allongés;

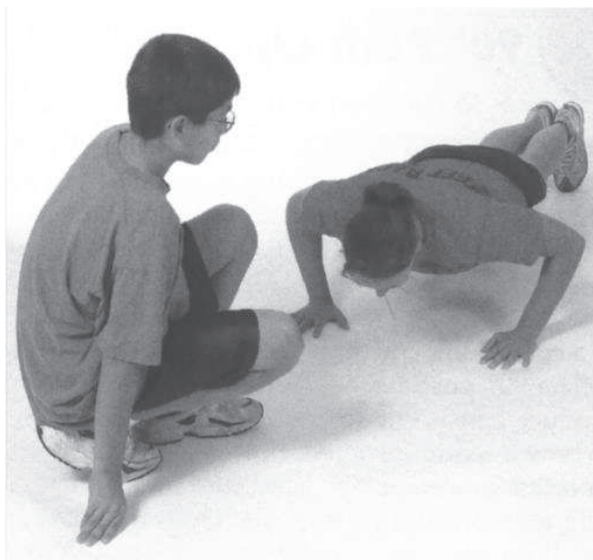
- c. tendre les jambes, les pieds étant légèrement séparés;
 - d. glisser les orteils sous le tibia.
2. Demander au cadet de pousser avec les bras jusqu'à ce qu'ils soient droits, tout en gardant les jambes et le dos alignés (conformément à l'illustration de la figure 4-1-4).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 48)

Figure 4-1-4 Position de départ de l'extension des bras

3. Demander au cadet d'abaisser le corps à l'aide de ses bras, jusqu'à ce que les coudes soient pliés à un angle de 90 degrés et que la partie supérieure du bras soit parallèle au plancher (conformément à l'illustration de la figure 4-1-5).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 48)

Figure 4-1-5 Position abaissée de l'extension des bras

4. Demander au cadet de répéter les étapes deux et trois à la cadence d'une extension des bras toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une seconde correction de forme ait lieu (la première ne compte pas) ou qu'il ne puisse plus continuer.
5. Le marqueur comptera le nombre d'extensions des bras que le cadet peut effectuer (ce qui correspond au pointage d'extension des bras).
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les cinq premières étapes.

Pointage de l'extension des bras

Le pointage de l'extension des bras est fondé sur le nombre d'extensions des bras effectuées, jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit faite (la première correction ne compte pas) ou que le cadet ne puisse plus continuer.

FLEXIBILITÉ MUSCULAIRE



Démontrer les deux évaluations de flexibilité musculaire que l'on a choisies de faire pendant l'évaluation de la condition physique des cadets

Exécution de la flexion du tronc

1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
 - a. se coucher le visage contre le matelas;
 - b. pointer les orteils vers l'extrémité du matelas;
 - c. placer les mains sous les cuisses (conformément à l'illustration de la figure 4-1-6).
2. Placer un marqueur sur le tapis en l'alignant avec les yeux du cadet (conformément à l'illustration de la figure 4-1-6).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 46)

Figure 4-1-6 Position de départ pour la flexion du tronc

3. Demander au cadet de lever la partie supérieure de son corps en l'éloignant du matelas, de façon contrôlée et lente, jusqu'à une hauteur maximale de 30 cm (12 pouces) (conformément à l'illustration de la figure 4-1-7). S'assurer de garder la tête alignée avec la colonne vertébrale.



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 46)

Figure 4-1-7 La flexion du tronc

4. Demander au cadet de garder cette position jusqu'à ce qu'on puisse mesurer la hauteur (conformément à l'illustration de la figure 4-1-8).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 46)

Figure 4-1-8 Mesure de la flexion du tronc

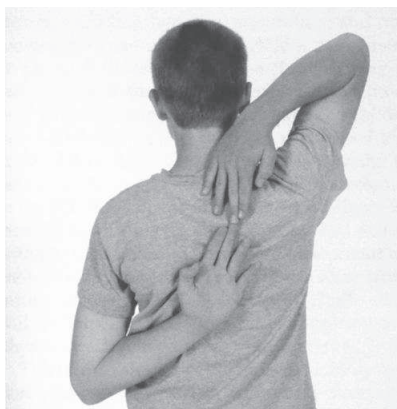
5. Le marqueur mesurera la distance, en pouces, entre le matelas et le menton du cadet pour déterminer le pointage de la flexion du tronc. Le pointage maximal devra être de 12 pouces pour éviter l'hyperextension.
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les cinq premières étapes.

Pointage de la flexion du tronc

Le pointage de la flexion du tronc est calculé en fonction de la distance, en pouces, entre le matelas et le menton, jusqu'à un maximum 12 pouces.

Exécution de l'étirement des épaules

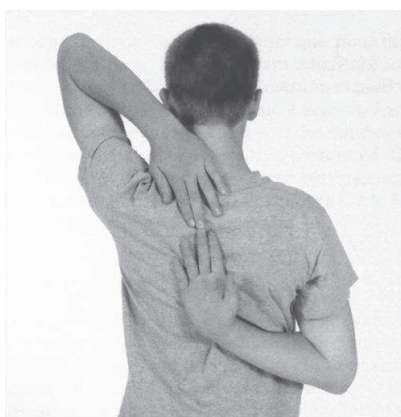
1. Demander à un cadet de chaque équipe de mettre à l'essai son épaule droite de la façon suivante :
 - a. passer la main droite sur l'épaule droite et la descendre le long du dos;
 - b. passer la main gauche derrière le dos pour toucher la main droite (conformément à l'illustration de la figure 4-1-9).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 55)

Figure 4-1-9 Étirement de l'épaule droite

2. Le marqueur observera si les mains se touchent pour déterminer le pointage de l'étirement de l'épaule droite (par un oui ou un non).
3. Demander au cadet de mettre à l'essai son épaule gauche de la façon suivante :
 - a. passer la main gauche sur l'épaule gauche et la descendre le long du dos;
 - b. passer la main droite derrière le dos pour toucher la main gauche (conformément à l'illustration de la figure 4-1-10).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 55)

Figure 4-1-10 Étirement de l'épaule gauche

4. Le marqueur observera si les mains se touchent pour déterminer le pointage de l'étirement de l'épaule gauche.
5. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les quatre premières étapes.

Pointage de l'étirement des épaules

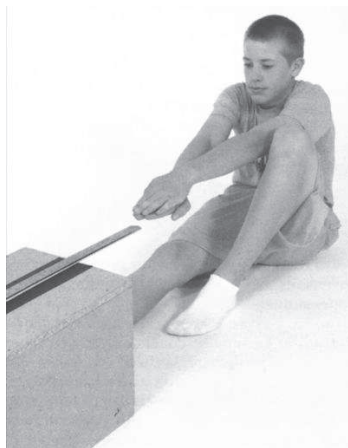
Le pointage de l'étirement des épaules est fondé sur la capacité du cadet à toucher ses doigts du côté droit et du côté gauche. Le pointage est indiqué par un oui (O) ou un non (N) sur la feuille de pointage.

Exécution de l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise



Se reporter à l'annexe I pour obtenir des renseignements précis concernant la fabrication de l'appareil de test d'étirement des ischio-jambiers en position assise et de l'étirement du bas du dos.

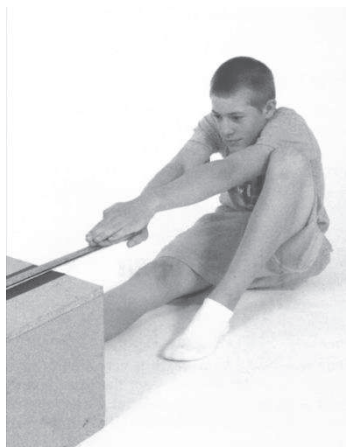
1. Demander à un cadet de chaque équipe d'enlever ses souliers.
2. Demander au cadet de faire ce qui suit :
 - a. s'asseoir en face de l'appareil de test;
 - b. allonger complètement une jambe, le pied étant à plat contre la face de la boîte;
 - c. plier le genou de l'autre jambe la plante du pied étant à plat sur le plancher et placée à côté du genou de la jambe droite;
 - d. s'assurer qu'il y a un espacement de 5 à 8 cm (2 à 3 pouces) entre le genou de la jambe droite et le pied de la jambe pliée;
 - e. allonger les bras vers l'avant avec les mains placées l'une par-dessus l'autre, en plaçant la pointe des doigts juste à l'avant de la pointe de la règle (conformément à l'illustration de la figure 4-1-11).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 54)

Figure 4-1-11 Position de départ pour l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise

3. Demander au cadet de tendre les deux mains vers l'avant quatre fois le long de la règle, en maintenant sa position la quatrième fois pendant au moins une seconde (conformément à l'illustration de la figure 4-1-12).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 54)

Figure 4-1-12 Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise

4. Le marqueur mesurera la distance, en pouces, que le cadet a atteint. Cette mesure constituera le pointage d'une jambe, jusqu'à un maximum de 12 pouces pour éviter l'hyperextension.
5. Demander au cadet de répéter les trois premières étapes pour l'autre jambe.
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les cinq premières étapes.

Pointage de l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise

Le pointage de l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise est calculé en fonction de la distance (en pouces) que le cadet peut atteindre avec ses mains pour chaque jambe, jusqu'à un maximum de 12 pouces.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Comment attribue-t-on le pointage des redressements partiels?
- Q2. Comment la flexibilité musculaire de l'épaule droite est-elle évaluée?
- Q3. Comment attribue-t-on le pointage de l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. En comptant le nombre de redressements partiels effectués.
- R2. Pour évaluer l'étirement de l'épaule, faire ce qui suit :
 - a. passer la main droite sur l'épaule droite et la descendre le long du dos,
 - b. passer la main gauche derrière le dos pour toucher la main droite.
- R3. Le pointage de l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise est calculé en fonction de la distance (en pouces) que le cadet peut atteindre avec ses mains pour chaque jambe, jusqu'à un maximum de 12 pouces.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les trois éléments de la condition physique?
- Q2. Énumérer trois activités de conditionnement physique et sportives qui peuvent aider à améliorer l'endurance cardio-vasculaire?
- Q3. Indiquer un exercice utilisé pour évaluer la force musculaire?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. L'endurance cardio-vasculaire, la force musculaire et la flexibilité musculaire.
- R2. Les activités cardio-vasculaires peuvent comprendre (sans s'y limiter) :
- la marche,
 - le jardinage,
 - la randonnée à vélo,
 - le patinage,
 - la natation,
 - la danse.
- R3. Les redressements partiels ou l'extension des bras.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets doivent exécuter les éléments de l'évaluation du conditionnement physique dans le cadre de l'OCOM M304.02 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets, section 2).

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

La description des éléments et l'identification des activités qui peuvent aider à améliorer le conditionnement physique contribuent à un mode de vie sain. Cette leçon promeut le conditionnement physique, atteignant ainsi l'un des buts du programme des cadets. Il est utile de bien connaître la façon d'exécuter les éléments de l'évaluation de la condition physique des cadets lorsque le moment est venu de prendre part à l'évaluation. Les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets permettent de faire le suivi du niveau de la condition physique personnelle des cadets, d'établir des objectifs à cet égard et de promouvoir la bonne condition physique pour toute la vie.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être enseignée avant l'OCOM M304.02 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets, section 2).

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-104 (ISBN 0-662-26628-5) Agence de la santé publique du Canada. (1998). *Document de cours du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Ottawa, Ontario, Agence de la santé publique du Canada.
- C0-167 (ISBN 0-7360-5866-4) Meredith, M., & Welk, G. (éd.). (2005). *Fitnessgram/Activitygram, Test Administration Manual* (3^e éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE TROIS

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M304.02 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

Durée totale :

2 x 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 l'A-CR-CCP-603/PG-002, 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. Le disque compact/cassette du test PACER est disponible par l'URSC et devrait être utilisé au moyen d'un système de son approprié.

Photocopier pour chaque cadet une feuille de pointage de l'évaluation de la condition physique des cadets qui se trouve à l'annexe B et la fiche de pointage individuel pour le test PACER qui se trouve à l'annexe C.

Les cadets effectueront l'évaluation de la condition physique des cadets en équipes de deux. Le test PACER sera fait en premier, et les autres stations suivront sous forme de circuit.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

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

Réviser la façon d'exécuter les éléments de l'évaluation de la condition physique des cadets dans l'OCOM M304.01 (Décrire les éléments de la condition physique, section 1).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets devraient 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 pour déterminer le niveau de leur condition physique personnelle; de plus, lorsqu'on effectue l'évaluation plusieurs fois au cours d'une année, on peut faire le suivi des progrès réalisés. La détermination du niveau de condition physique personnelle permettra également aux cadets de se fixer des objectifs personnels et de mettre à jour leur plan d'activité personnel.

Point d'enseignement 1

Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant la session d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Une session d'échauffement consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les capillaires des muscles pour satisfaire à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique;
- augmenter la température des muscles pour faciliter la réaction du tissu musculaire.

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 de coups pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 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'échauffements de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité physique.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et aider à prévenir les blessures.

RESSOURCES

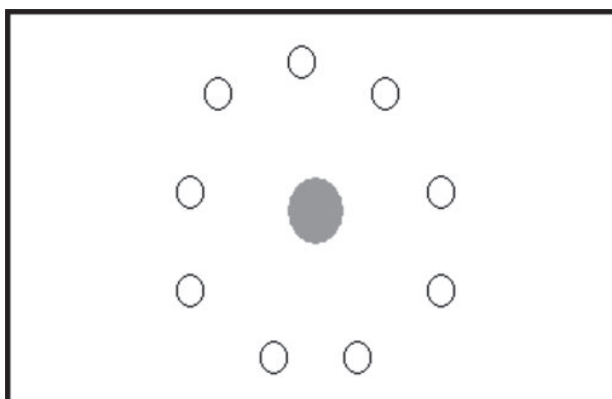
S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

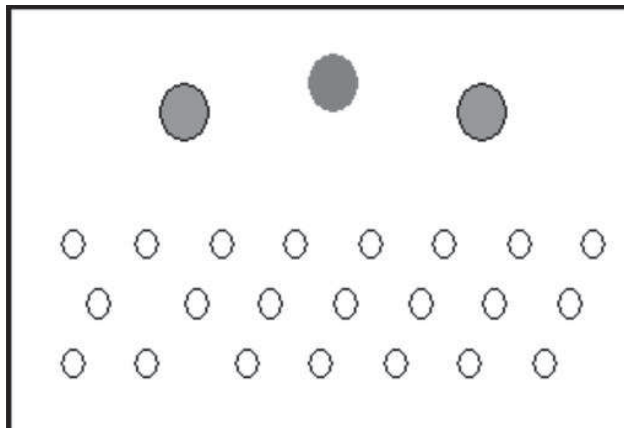
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 4-2-1 et 4-2-2).



Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 4-2-1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 4-2-2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

2. Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
3. Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
4. Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les exercices cardiovasculaires légers pour échauffer les muscles avant les étirements, afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes, ou des sauts avec écart avant les étirements indiqués à l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à la session d'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2**Superviser les cadets pendant qu'ils effectuent l'évaluation et leur attribuer un pointage pour la condition physique**

Durée : 15 min

Méthode : Activité pratique



Les cadets participeront à l'évaluation de la condition physique des cadets en équipes de deux.

Le test PACER sera effectué avant les autres évaluations. Un résumé de la façon d'effectuer le test PACER se trouve à l'annexe C.

Les autres évaluations seront effectuées sous forme d'un circuit (les résumés de la façon d'effectuer les évaluations se trouvent aux annexes respectives), de la façon suivante :

1. les redressements partiels (annexe D);
2. l'extension des bras (annexe E);
3. choisir deux des éléments suivants :
 - a. la flexion du tronc (annexe F);
 - b. l'étirement des épaules (annexe G);
 - c. l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise (annexe H).

ACTIVITÉ 1**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent le test PACER et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

- le disque compact du test PACER,
- un lecteur de disques compacts,
- des cônes,
- des photocopies de la fiche de pointage individuel pour le test PACER à l'annexe C.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires;
2. Donner une copie de la fiche de pointage individuel pour le test PACER et un crayon ou un stylo à un des cadets de chaque équipe de deux.
3. Demander aux cadets qui ont la fiche d'écrire le nom de leur partenaire et de s'asseoir derrière la ligne de départ, prêts à noter les résultats.

4. Demander aux cadets qui effectuent le test PACER de s'aligner devant leurs couloirs respectifs sur la ligne de départ et d'attendre les instructions du disque compact.
5. Faire jouer le disque compact. Le marqueur doit noter le nombre d'allers-retours réussis sur la feuille de pointage. Les superviseurs à chaque ligne indiqueront au marqueur les fois où un cadet ne traversera pas la ligne avant le signal sonore. Le test PACER prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le signal sonore pour une seconde fois.
6. Une fois le test terminé, demander aux cadets qui viennent de faire le test PACER de prendre la place des marqueurs et à ces derniers d'effectuer le test.
7. Répéter les étapes deux à six.

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 une fois qu'ils ont effectué le test PACER.



Distribuer la feuille de pointage de l'évaluation de la condition physique des cadets qui est à l'annexe B à chaque cadet avant qu'il ne commence le circuit.

ACTIVITÉ 2

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent les redressements partiels et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

- un lecteur de disques compacts,
- des tapis d'exercices,
- la bande de mesure des redressements partiels.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
 - a. se coucher sur son dos, la tête en bas;
 - b. plier les genoux à un angle d'environ 140 degrés;
 - c. placer les pieds à plat et les jambes légèrement séparées;
 - d. faire reposer la paume des mains sur le matelas avec les bras droits, parallèles au tronc, et les doigts allongés.
2. Le marqueur doit placer la bande de mesure sur le matelas, sous les genoux du cadet, de façon que la pointe des doigts repose sur le bord le plus près de la bande de mesure.

3. Le cadet sur le matelas doit se redresser, en s'assurant que ses doigts atteignent l'autre côté de la bande de mesure, de façon répétée à la fréquence d'un redressement toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit effectuée (la première correction de la forme ne compte pas), qu'il ne puisse plus continuer ou qu'il ait effectué 75 redressements partiels.
4. Le marqueur comptera le nombre de fois que le cadet se redresse (ce qui correspond au pointage des redressements partiels).
5. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les quatre premières étapes.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que les redressements partiels sont effectués à partir de la position ou de la forme correcte.

ACTIVITÉ 3

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent l'extension des bras et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
 - a. s'allonger sur le tapis, face contre terre;
 - b. placer les mains sous les épaules ou à une largeur légèrement supérieure à celle des épaules, et les doigts allongés;
 - c. redresser les jambes, les pieds étant légèrement séparés;
 - d. glisser les orteils sous le tibia.
2. Demander au cadet de pousser avec les bras jusqu'à ce qu'il soit droits, tout en gardant les jambes et le dos alignés.
3. Demander au cadet d'abaisser le corps à l'aide de ses bras, jusqu'à ce que les coudes soient pliés à un angle de 90 degrés et que la partie supérieure du bras soit parallèle au plancher.
4. Demander au cadet de répéter les étapes deux et trois à la fréquence d'une extension des bras toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une seconde correction de forme ait lieu (la première ne compte pas) ou qu'il ne puisse plus continuer.
5. Le marqueur comptera le nombre d'extensions des bras que le cadet peut effectuer (ce qui correspond au pointage d'extension des bras).
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les cinq premières étapes.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que les extensions des bras sont effectuées à partir de la position ou de la forme correcte.

ACTIVITÉ 4

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent la flexion du tronc et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

- des tapis d'exercices,
- l'instrument de mesure de la flexion du tronc.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
 - a. se coucher le visage contre le matelas;
 - b. pointer les orteils vers l'extrémité du matelas;
 - c. placer les mains sous les cuisses.
2. Placer un repère (une pièce de monnaie fera l'affaire) sur le matelas et en l'alignant avec les yeux du cadet.
3. Demander au cadet de lever la partie supérieure de son corps en l'éloignant du matelas, de façon contrôlée et lente, jusqu'à une hauteur maximale de 30 cm (12 pouces). S'assurer que leur la tête est alignée avec la colonne vertébrale.
4. Demander au cadet de garder cette position jusqu'à ce qu'on puisse mesurer la hauteur.
5. Le marqueur mesurera la distance, en pouces, entre le matelas et le menton du cadet pour déterminer le pointage de la flexion du tronc. Le pointage maximal devra être de 12 pouces pour éviter l'hyperextension.
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les cinq premières étapes.

MESURES DE SÉCURITÉ

- La règle doit être placée à au moins un pouce du menton du cadet, non pas directement sous le menton.
- Les cadets ne doivent pas bondir ou tendre à l'extrême leur dos pendant qu'ils font la flexion du tronc.

ACTIVITÉ 5

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent l'étirement des épaules et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à un cadet de chaque équipe de mettre à l'essai son épaule droite de la façon suivante :
 - a. passer la main droite sur l'épaule droite et la descendre le long du dos;
 - b. passer la main gauche derrière le dos pour toucher la main droite.
2. Le marqueur observera si les mains se touchent pour déterminer le pointage de l'étirement de l'épaule droite (par un oui ou un non).
3. Demander au cadet de mettre à l'essai son épaule gauche de la façon suivante :
 - a. passer la main gauche sur l'épaule gauche et la descendre le long du dos;
 - b. passer la main droite derrière le dos pour toucher la main gauche.
4. Le marqueur observera si les mains se touchent pour déterminer le pointage de l'étirement de l'épaule gauche.
5. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les quatre premières étapes.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

ACTIVITÉ 6

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

L'appareil de test d'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos (les instructions se trouvent à l'annexe I).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à un cadet de chaque équipe d'enlever ses souliers.
2. Demander au cadet de faire ce qui suit :
 - a. s'asseoir en face de l'appareil de test;
 - b. allonger complètement une jambe le pied étant à plat contre la face de la boîte;
 - c. plier le genou de l'autre jambe la plante du pied étant à plat sur le plancher et placée à côté du genou de la jambe droite;
 - d. s'assurer qu'il y a un espacement de 5 à 8 cm (2 à 3 pouces) entre le genou de la jambe droite et le pied de la jambe pliée;

- e. allonger les bras vers l'avant, les mains placées l'une par-dessus l'autre, la pointe des doigts juste à l'avant de la pointe de la règle.
3. Demander au cadet de tendre les deux mains vers l'avant quatre fois le long de la règle, en maintenant sa position la quatrième fois pendant au moins une seconde.
4. Le marqueur mesurera la distance, en pouces, que le cadet a atteint. Cette mesure constituera le pointage d'une jambe, et sera au maximum de 12 pouces pour éviter l'hyperextension.
5. Demander au cadet de répéter les étapes 2. à 4. pour l'autre jambe.
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les cinq premières étapes.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant la session de récupération.

OBJECTIF D'UNE RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements 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 utilisées pendant l'activité sportive.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

RESSOURCES

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 4-2-1 et 4-2-2).
2. Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
3. Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
4. Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 1.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à la session de récupération 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

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation de la condition physique des cadets permet de déterminer le niveau de leur condition physique personnelle; il s'agit d'un excellent outil pour faire le suivi des progrès de la condition physique personnelle.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'évaluation de la condition physique des cadets est une évaluation individuelle servant à établir des objectifs de conditionnement physique personnels. Les résultats de cette évaluation ne doivent pas servir à une compétition entre les cadets ni à les classer.

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

Cet OCOM doit être enseigné au début et à la fin de l'année d'instruction.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- 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, Ontario, Human Kinetics.
- C0-167 (ISBN 0-7360-5866-4) Meredith, M., & Welk, G. (éd.). (2005). *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3^e éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics.



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE TROIS

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M304.03 – METTRE À JOUR LE PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL

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 l'A-CR-CCP-603/PG-002, 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.

Faire une copie de l'annexe J (Exemple d'un plan d'activité personnel) et de l'annexe K (Plan d'activité personnel) pour chaque cadet.

On peut imprimer ou commander des ressources de conditionnement physique à partir du site <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/fitness/downloads.html> ou auprès de l'Agence de la santé publique du Canada et les remettre comme documents de cours aux cadets.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S'assurer que les cadets ont une copie de leur plan d'activité personnel de la phase deux et leurs résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets pour qu'ils puissent les apporter à la présente leçon.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de mettre à jour leur plan d'activité personnel. Cette activité contribue à l'élaboration des objectifs de conditionnement physique personnels dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, les cadets devraient avoir mis à jour leur plan d'activité personnel (de la phase deux) pour l'année d'instruction en cours.

IMPORTANTANCE

Afin d'aider les cadets à atteindre une bonne condition physique, il est important de leur enseigner à établir des objectifs de conditionnement physique personnels et à créer un plan d'activité qui les aidera à atteindre ces objectifs. Il s'agit d'un aspect important puisque la bonne condition physique est un des buts du programme des cadets.

Point d'enseignement 1

Demander aux cadets de mettre à jour leur plan d'activité personnel de la phase deux

Durée : 25 min

Méthode : Activité pratique



Décrire les termes utilisés dans le plan d'activité personnelle avant de demander aux cadets de le mettre à jour. Remettre à chaque cadet un exemple du plan d'activité personnel qui se trouve à l'annexe J.

Un plan d'activité personnel est conçu pour identifier le niveau de conditionnement physique personnel courant et pour établir des objectifs individuels qui permettront d'augmenter ce niveau. Il y a un certain nombre de termes utilisés dans le plan d'activité personnel pour décrire le type et l'intensité des activités.

TYPES D'ACTIVITÉS

Activités de repos. Ces activités exigent un effort physique minimal (p. ex., des devoirs, des jeux informatiques et de la lecture).

Activités liées au style de vie. Ces activités font partie d'une journée normale (p. ex., la marche, les tâches ménagères et le balayage des déchets).

Exercices d'aérobic. Ces activités permettent d'améliorer la condition aérobic (p. ex., le jogging, la natation et la danse).

Sports d'aérobic. Ces sports exigent beaucoup de mouvements (p. ex., le base-ball, le basket-ball et le soccer).

Activités musculaires. Ces activités exigent de la force (p. ex., l'haltérophilie, la lutte et l'athlétisme).

Activités de souplesse. Ces activités exigent que l'on étire ses muscles (p. ex., les arts martiaux, les étirements et le yoga).

INTENSITÉ DES ACTIVITÉS

Au repos. Ces activités exigent que l'on s'assie ou que l'on demeure debout, et fasse peu de mouvements.

Légère. Ces activités exigent des mouvements lents, et elles ne sont pas fatigantes.

Modérée. Ces activités sont assez intenses (entre légères et vigoureuses).

Vigoureuse. Ces activités exigent des mouvements rapides ou de la course, et un rythme de respiration accéléré.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de conduire les cadets à mettre à jour leur plan d'activité personnel de la phase deux.

RESSOURCES

- le document du plan d'activité personnel à l'annexe K,
- les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets,
- des stylos ou des crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. 1. Discuter de la façon dont les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets peuvent être utilisés pour établir des objectifs.



L'évaluation de la condition physique des cadets permet de déterminer le niveau de conditionnement physique personnel au moyen de notes brutes.

Un cadet qui a une note de 5 pour l'évaluation de l'extension des bras et de 10 pour celle des redressements partiels pourrait vouloir établir un objectif à long terme pour améliorer sa condition musculaire. Son objectif à court terme pourrait être d'effectuer 8 extensions des bras et 12 redressements partiels pour la prochaine évaluation.

2. Remettre à chaque cadet une copie du document du plan d'activité personnel qui se trouve à l'annexe K.
3. Superviser les cadets et les aider pendant qu'ils mettent à jour leur plan d'activité personnel pour l'année en cours, en prenant les mesures suivantes :
 - a. réviser leur plan d'activité personnel de la phase deux;
 - b. réviser leurs résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets;
 - c. énumérer les activités sportives et de conditionnement physique actuelles;
 - d. identifier les domaines à améliorer;
 - e. établir des objectifs;
 - f. énumérer les activités sportives et de conditionnement physique prévues.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

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 au plan d'activité personnel servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets doivent suivre leur plan d'activité personnel tout au long de l'année d'instruction. Le plan d'activité personnel sera évalué par le cadet chaque fois qu'une évaluation de sa condition physique sera effectuée.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

L'un des objectifs du programme des cadets est de promouvoir une bonne condition physique. Le plan d'activité personnel constitue un outil important pour établir et atteindre des objectifs, et il aide à faire le suivi des progrès réalisés sur le plan du conditionnement physique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être enseignée à la suite de l'évaluation de la condition physique des cadets (OCOM M304.02 [Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets, section 2]) effectuée au début de l'année.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-104 (ISBN 0-662-26628-5) Agence de la santé publique du Canada. (1998). *Document de cours du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Ottawa, Ontario, Agence de la santé publique du Canada.
- C0-105 (ISBN 0-662-32897-3) Agence de la santé publique du Canada. (2002). *Guide familial d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada (de 10 à 14 ans)*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-106 (ISBN 0-662-32899-X) Agence de la santé publique du Canada. (2002). *Vive la vie active! Magazine pour les jeunes (de 10 à 14 ans)*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-167 (ISBN 0-7360-5866-4) Meredith, M., & Welk, G. (éd.). (2005). *Fitnessgram/Activitygram, Test Administration Manual (3^e éd.)*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- C0-174 (ISBN 978-0-7360-6828-4) Masurier, G., Lambdin, D., & Corbin, C. (2007). *Fitness for Life: Middle School: Teacher's Guide*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE TROIS

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM M304.04 – ÉVALUER LE PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL

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 l'A-CR-CCP-603/PG-002, 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

S.O.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'évaluer leur plan d'activité personnel dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devrait avoir évalué son plan d'activité personnel.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets évaluent leur plan d'activité personnel pour déterminer si les objectifs ont été atteints et pour faire le suivi des progrès de leur condition physique personnelle.

Point d'enseignement 1**Demander aux cadets d'évaluer leur plan d'activité personnel**

Durée : 25 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de conduire les cadets à évaluer leur plan d'activité personnel.

RESSOURCES

- les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets,
- le plan d'activité personnel élaboré au début de l'année d'instruction.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Distribuer le plan d'activité personnel des cadets et les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets.
2. Demander aux cadets de comparer les résultats de l'évaluation de leur condition physique en début d'année avec ceux de la fin de l'année.
3. Demander aux cadets de comparer leurs activités sportives et de conditionnement physique prévues avec celles qui ont été réalisées.
4. Demander aux cadets de remplir la section de réflexion de leur plan d'activité personnel.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'évaluation par les cadets de leur plan d'activité personnel servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'évaluation par les cadets de leur plan d'activité personnel servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation du plan d'activité personnel aidera à déterminer si les objectifs ont été atteints et à faire le suivi des progrès réalisés sur le plan du conditionnement physique personnel. Cette leçon promeut le conditionnement physique, atteignant ainsi l'un des buts du programme des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être enseignée à la suite de l'évaluation de la condition physique des cadets (OCOM M304.02 [Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets, section 2]) effectuée à la fin de l'année.

On peut imprimer ou commander des ressources de conditionnement physique à partir du site <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/fitness/downloads.html> ou auprès de l'Agence de la santé publique du Canada et les remettre comme documents de cours aux cadets.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-104 (ISBN 0-662-26628-5) Agence de la santé publique du Canada. (1998). *Document de cours du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Ottawa, Ontario, Agence de la santé publique du Canada.
- C0-105 (ISBN 0-662-32897-3) Agence de la santé publique du Canada. (2002). *Guide familial d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada (de 10 à 14 ans)*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-106 (ISBN 0-662-32899-X) Agence de la santé publique du Canada. (2002). *Vive la vie active! Magazine pour les jeunes (de 10 à 14 ans)*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-167 (ISBN 0-7360-5866-4) Meredith, M., & Welk, G. (éd.). (2005). *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3^e éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- C0-174 (ISBN 978-0-7360-6828-4) Masurier, G., Lambdin, D., & Corbin, C. (2007). *Fitness for Life: Middle School: Teacher's Guide*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE TROIS

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM C304.01 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

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 l'A-CR-CCP-603/PG-002, 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. Le disque compact/cassette du test PACER est disponible par l'URSC et devrait être utilisé au moyen d'un système de son approprié.

Photocopier pour chaque cadet une feuille de pointage de l'évaluation de la condition physique des cadets à l'annexe B et une feuille de pointage individuel du test PACER à l'annexe C.

Les cadets effectueront l'évaluation de la condition physique des cadets en équipes de deux. Le test PACER sera fait en premier, et les autres stations suivront en circuit.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

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

Réviser la façon d'exécuter les éléments de l'évaluation de la condition physique des cadets de l'OCOM M304.01 (Décrire les éléments de la condition physique, section 1).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets devraient 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 pour déterminer leur niveau de condition physique personnel; de plus, lorsqu'on effectue l'évaluation plusieurs fois au cours d'une année, on peut faire le suivi des progrès réalisés. La détermination du niveau de condition physique personnel permettra également aux cadets de se fixer des objectifs personnels et de mettre à jour leur plan d'activité personnel.

Point d'enseignement 1

Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant la session d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Une session d'échauffement consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les capillaires des muscles pour satisfaire à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique;
- augmenter la température des muscles pour faciliter la réaction du tissu musculaire.

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 de coups pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 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'échauffements de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité physique.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et aider à prévenir les blessures.

RESSOURCES

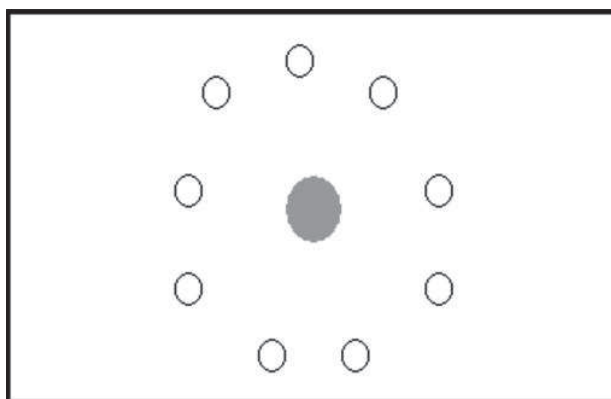
S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

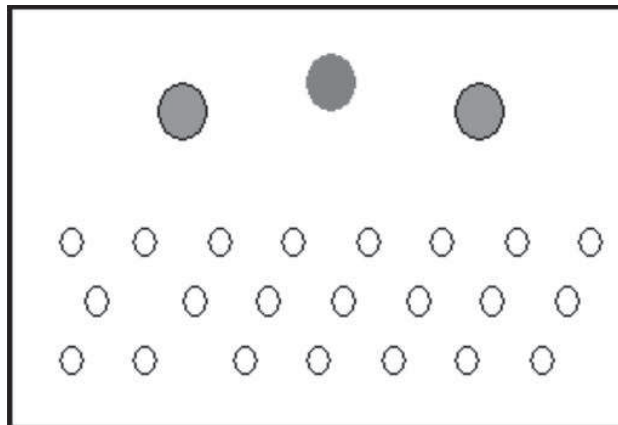
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 4-5-1 et 4-5-2).



Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 4-5-1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 4-5-2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

2. Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
3. Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
4. Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les exercices cardiovasculaires légers pour échauffer les muscles avant les étirements, afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes, ou des sauts avec écart avant les étirements indiqués à l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à la session d'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2**Superviser les cadets pendant qu'ils effectuent l'évaluation et le pointage de leur condition physique**

Durée : 15 min

Méthode : Activité pratique



Les cadets participeront à l'évaluation de la condition physique des cadets en équipes de deux.

Le test PACER sera effectué avant les autres évaluations. Un résumé de la façon d'effectuer le test PACER se trouve à l'annexe C.

Les autres évaluations seront effectuées sous forme d'un circuit (les résumés de la façon d'effectuer les évaluations se trouvent aux annexes respectives), de la façon suivante :

1. les redressements partiels (annexe D);
2. l'extension des bras (annexe E);
3. choisir deux des éléments suivants :
 - a. la flexion du tronc (annexe F);
 - b. l'étirement des épaules (annexe G);
 - c. l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise (annexe H).

ACTIVITÉ 1**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent le test PACER et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

- le disque compact du test PACER,
- un lecteur de disques compacts,
- des cônes,
- des photocopies des feuilles de pointage individuel du test PACER à l'annexe C.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires;
2. Donner des copies de la fiche de pointage individuel pour le test PACER et un crayon ou un stylo à un des cadets de chaque équipe de deux.
3. Demander aux cadets qui ont la fiche d'écrire le nom de leur partenaire et de s'asseoir derrière la ligne de départ, prêts à noter les résultats.

4. Demander aux cadets qui effectuent le test PACER de s'aligner devant leur couloir respectif sur la ligne de départ et d'attendre les instructions du disque compact.
5. Faire jouer le disque compact. Le marqueur doit noter le nombre d'allers-retours réussis sur la feuille de pointage. Les superviseurs à chaque ligne indiqueront au marqueur les fois où un cadet ne traversera pas la ligne avant le signal sonore. Le test PACER prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le signal sonore pour une seconde fois.
6. Une fois le test terminé, demander aux cadets qui viennent de faire le test PACER de prendre la place des marqueurs et à ces derniers d'effectuer le test.
7. Répéter les étapes deux à six.

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 une fois qu'ils ont effectué le test PACER.



Distribuer la feuille de pointage de l'évaluation de la condition physique des cadets à l'annexe B à chaque cadet avant qu'il ne commence le circuit.

ACTIVITÉ 2

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent les redressements partiels et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

- un lecteur de disques compacts,
- des tapis d'exercice,
- la bande de mesure des redressements partiels.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
 - a. se coucher sur le dos, la tête au sol;
 - b. plier les genoux à un angle d'environ 140 degrés;
 - c. placer les pieds à plat et les jambes légèrement séparées;
 - d. faire reposer les paumes des mains sur le matelas en gardant les bras droits, parallèles au tronc, et les doigts allongés.
2. Le marqueur doit placer la bande de mesure sur le matelas, sous les genoux du cadet, de façon que la pointe des doigts repose sur le bord le plus près de la bande de mesure.

3. Le cadet qui est sur le matelas doit se redresser, en s'assurant que ses doigts atteignent l'autre côté de la bande de mesure, de façon répétée à une fréquence d'un redressement toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit effectuée (la première correction de la forme ne compte pas), qu'il ne puisse plus continuer ou qu'il ait effectué 75 redressements partiels.
4. Le marqueur comptera le nombre de fois que le cadet se redresse (ce qui correspond au pointage des redressements partiels).
5. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les quatre premières étapes.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que les redressements partiels sont effectués à partir de la position ou de la forme correcte.

ACTIVITÉ 3

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent l'extension des bras et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
 - a. s'allonger sur le tapis, face contre terre;
 - b. placer les mains sous les épaules ou à une largeur légèrement supérieure à celle des épaules, avec les doigts allongés;
 - c. redresser les jambes, les pieds étant légèrement séparés;
 - d. glisser les orteils sous le tibia.
2. Demander au cadet de pousser avec les bras jusqu'à ce qu'ils soient droits, tout en gardant les jambes et le dos alignés.
3. Demander au cadet d'abaisser le corps à l'aide de ses bras, jusqu'à ce que les coudes soient pliés à un angle de 90 degrés et que la partie supérieure du bras soit parallèle au plancher.
4. Demander au cadet de répéter les étapes deux et trois à la cadence d'une extension des bras toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une seconde correction de forme ait lieu (la première ne compte pas) ou qu'il ne puisse plus continuer.
5. Le marqueur comptera le nombre d'extensions des bras que le cadet peut effectuer (ce qui correspond au pointage d'extension des bras).
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les cinq premières étapes.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que les extensions des bras sont effectuées à partir de la position ou de la forme correcte.

ACTIVITÉ 4

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent la flexion du tronc et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

- des tapis d'exercice,
- l'instrument de mesure de la flexion du tronc.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
 - a. poser le visage contre le matelas;
 - b. pointer les orteils vers l'extrémité du matelas;
 - c. placer les mains sous les cuisses.
2. Placer un repère (une pièce de monnaie fera l'affaire) sur le matelas en l'alignant avec les yeux du cadet.
3. Demander au cadet de lever la partie supérieure de son corps en l'éloignant du matelas, de façon contrôlée et lente, jusqu'à une hauteur maximale de 30 cm (12 pouces). S'assurer de garder la tête alignée avec la colonne vertébrale.
4. Demander au cadet de garder cette position jusqu'à ce qu'on puisse mesurer la hauteur.
5. Le marqueur mesurera la distance, en pouces, entre le matelas et le menton du cadet pour déterminer le pointage de la flexion du tronc. Le pointage maximal devra être de 12 pouces pour éviter l'hyperextension.
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les cinq premières étapes.

MESURES DE SÉCURITÉ

- La règle doit être placée à au moins un pouce du menton du cadet, non pas directement sous le menton.
- Les cadets ne doivent pas bondir ou tendre à l'extrême leur dos pendant qu'ils font la flexion du tronc.

ACTIVITÉ 5

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent l'étirement des épaules et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à un cadet de chaque équipe de mettre à l'essai son épaule droite de la façon suivante :
 - a. passer la main droite par dessus l'épaule droite et la descendre le long du dos;
 - b. passer la main gauche derrière le dos pour toucher la main droite.
2. Le marqueur observera si les mains se touchent pour déterminer le pointage de l'étirement de l'épaule droite (par un oui ou un non).
3. Demander au cadet de mettre à l'essai son épaule gauche de la façon suivante :
 - a. passer la main gauche par dessus l'épaule gauche et la descendre le long du dos;
 - b. passer la main droite derrière le dos pour toucher la main gauche.
4. Le marqueur observera si les mains se touchent pour déterminer le pointage de l'étirement de l'épaule gauche.
5. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les quatre premières étapes.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

ACTIVITÉ 6**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent l'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

L'appareil de test d'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à un cadet de chaque équipe d'enlever ses souliers.
2. Demander au cadet de faire ce qui suit :
 - a. s'asseoir en face de l'appareil de test;
 - b. allonger complètement une jambe le pied étant à plat contre la face de la boîte;
 - c. plier le genou de l'autre jambe la plante du pied étant à plat sur le plancher;
 - d. s'assurer qu'il y a un espacement de 5 à 8 cm (2 à 3 pouces) entre le genou de la jambe droite et le pied de la jambe pliée;
 - e. allonger les bras vers l'avant avec les mains placées l'une par-dessus l'autre.
3. Demander au cadet de tendre les deux mains vers l'avant quatre fois le long de la règle, en maintenant sa position la quatrième fois pendant au moins une seconde.

4. La marqueur mesurera la distance, en pouces, que le cadet a atteint. Cette mesure constituera le pointage d'une jambe, jusqu'à un maximum de 12 pouces pour éviter l'hyperextension.
5. Demander au cadet de répéter les trois premières étapes pour l'autre jambe.
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les quatre premières étapes.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant la session de récupération.

OBJECTIF D'UNE RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements 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 utilisées pendant l'activité sportive.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

RESSOURCES

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 4-5-1 et 4-5-2).
2. Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
3. Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
4. Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 1.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à la session de récupération 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

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation de la condition physique des cadets permet de déterminer leur niveau de conditionnement physique personnel; il s'agit d'un excellent outil pour faire le suivi des progrès de la condition physique personnelle.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'évaluation de la condition physique des cadets est une évaluation individuelle servant à établir des objectifs de conditionnement physique personnels. Les résultats de cette évaluation ne doivent pas servir à une compétition entre les cadets ni à les classer.

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

Cet OCOM doit être enseigné au milieu de l'année d'instruction.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- 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, Ontario, Human Kinetics.
- C0-167 (ISBN 0-7360-5866-4) Meredith, M., & Welk, G. (éd.). (2005). *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3^e éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics.



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE TROIS

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM C304.02 – ÉVALUER LE PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL

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 l'A-CR-CCP-603/PG-002, 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

S.O.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'évaluer leur plan d'activité personnel dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devrait avoir évalué son plan d'activité personnel.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets évaluent leur plan d'activité personnel pour déterminer si les objectifs ont été atteints et pour faire le suivi des progrès de leur condition physique personnelle.

Point d'enseignement 1**Demander aux cadets d'évaluer leur plan d'activité personnel**

Durée : 25 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de conduire les cadets à évaluer leur plan d'activité personnel.

RESSOURCES

- les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets,
- le plan d'activité personnel élaboré au début de l'année d'instruction.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Distribuer le plan d'activité personnel des cadets et les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets.
2. Demander aux cadets de comparer les résultats de l'évaluation de leur condition physique en début d'année avec ceux en mi-année.
3. Demander aux cadets de comparer leurs activités sportives et de conditionnement physique prévues avec celles qui ont été réalisées.
4. Demander aux cadets d'établir de nouveaux objectifs à court terme.
5. Demander aux cadets d'énumérer des activités sportives et de conditionnement physique prévues.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'évaluation par les cadets de leur plan d'activité personnel servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'évaluation par les cadets de leur plan d'activité personnel servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation du plan d'activité personnel aidera à déterminer si les objectifs ont été atteints et à faire le suivi des progrès réalisés sur le plan du conditionnement physique personnel. Cette leçon promeut le conditionnement physique, atteignant ainsi l'un des buts du programme des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être enseignée à la suite de l'évaluation de la condition physique des cadets (OCOM C304.01 [Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets, section 5]) effectuée au milieu de l'année.

On peut imprimer ou commander des ressources de conditionnement physique à partir du site <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/fitness/downloads.html> ou auprès de l'Agence de la santé publique du Canada et les remettre comme documents de cours aux cadets.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-104 (ISBN 0-662-26628-5) Agence de la santé publique du Canada. (1998). *Document de cours du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Ottawa, Ontario, Agence de la santé publique du Canada.
- C0-105 (ISBN 0-662-32897-3) Agence de la santé publique du Canada. (2002). *Guide familial d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada (de 10 à 14 ans)*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-106 (ISBN 0-662-32899-X) Agence de la santé publique du Canada. (2002). *Vive la vie active! Magazine pour les jeunes (de 10 à 14 ans)*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-167 (ISBN 0-7360-5866-4) Meredith, M., & Welk, G. (éd.). (2005). *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual (3^e éd.)*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- C0-174 (ISBN 978-0-7360-6828-4) Masurier, G., Lambdin, D., & Corbin, C. (2007). *Fitness for Life: Middle School: Teacher's Guide*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

PHASE TROIS

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM C304.03 – DÉCRIRE LE STRESS

Durée totale :

60 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 l'A-CR-CCP-603/PG-002, 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

S.O.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1, 3 et 4, afin d'initier les cadets au concept du stress et aux méthodes de gestion du stress.

Une discussion de groupe a été choisie pour le PE 2, parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments sur les déclencheurs du stress.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 5, parce qu'elle permet à l'instructeur de faire une démonstration des exercices de relaxation, tout en donnant aux cadets l'occasion de les pratiquer sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devrait avoir décrit le stress.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets soient en mesure de comprendre leur stress personnel et d'identifier des méthodes pour le gérer. Il existe de nombreux facteurs de stress dans la vie des jeunes; les outils présentés dans la présente leçon pourraient aider les cadets à mieux gérer le stress.

Point d'enseignement 1**Définir le stress et les types de stress**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Pour commencer ce PE, demander aux cadets : « Comment définiriez-vous le stress? » pour lancer une séance de remue-méninges. Une fois qu'ils ont répondu, donnez-leur la définition suivante.

Le stress. La réaction du corps à une situation exigeante.



Décrire les deux types de stress et demander aux cadets de faire un remue-méninges au sujet de certaines situations qui peuvent produire chaque type de stress.

EUSTRESS

L'eustress est décrit comme un stress positif. Ce type de stress pousse une personne à améliorer sa performance 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.



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

APPELS DE 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 :

- manque de sommeil,
- accidents,
- des relations difficiles avec les autres.



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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Qu'est-ce que l'eustress?

- Q2. Qu'est-ce que la détresse?
- Q3. Quelles réactions sont causées par la détresse?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Un bon stress.
- R2. Un mauvais stress.
- R3. Des inquiétudes, de la tristesse, de la colère ou de la douleur.

Point d'enseignement 2

Animer une discussion de groupe sur les déclencheurs du stress (facteurs de stress)

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

CONNAISSANCES PRÉALABLES



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

Les facteurs physiques. Il s'agit des conditions du corps et de l'environnement qui peuvent nuire au bien-être physique (par exemple, la faim, le manque de sommeil et le bruit).

Les facteurs émotionnels. Des émotions comme l'inquiétude, la crainte, la colère, le deuil ou la dépression peuvent nuire au bien-être physique et émotionnel.

Les facteurs sociaux. Il s'agit de déclencheurs de nature relationnelle (par exemple, des expériences qui mettent en jeu des membres de la famille, des amis ou des professeurs).

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; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez 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.
- Asseoir le groupe dans un 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 solution 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 à l'avance.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Décrire des déclencheurs de stress que vous avez expérimentés.
- Q2. De quel type de facteur de stress s'agit-il (physique, émotionnel ou social)?
- Q3. Décrire des facteurs physiques que vous avez expérimentés.
- Q4. Décrire des facteurs émotionnels que vous avez expérimentés.
- Q5. Décrire des facteurs sociaux que vous avez expérimentés.



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.



Renforcer 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 couverts.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

Décrire les effets physiques et émotionnels de la détresse

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Pour commencer ce PE, demander aux cadets de décrire les effets de la détresse comme séance de remue-méninges. Une fois que les réponses ont été données, déterminer si ces effets sont de nature physique ou émotionnelle et fournir la description suivante aux cadets.



Les effets de la détresse varient d'une personne à l'autre.

LES EFFETS ÉMOTIONNELS DE LA DÉTRESSE

La détresse peut nuire aux émotions d'une personne, ainsi qu'à ses relations sociales. Voici certains effets émotionnels que peut causer la détresse :

- des sentiments de bouleversement ou de nervosité,
- de la colère, de l'anxiété ou de la crainte,
- des critiques fréquentes envers les autres,
- de la frustration,
- l'oubli,
- de la difficulté à se concentrer,
- de la difficulté à prendre des décisions,
- de l'irritabilité,
- un manque de motivation,
- de l'ennui, une légère dépression ou le retrait,
- des changements d'appétit.

LES EFFETS PHYSIQUES DE LA DÉTRESSE

Les effets physiques de la détresse sont normalement de courte durée; ils disparaissent une fois que la source de la détresse est éliminée. Des niveaux élevés et des périodes prolongées de détresse peuvent être à la source de nombreux malaises physiques comme une tension artérielle élevée et des ulcères graves. Voici certains effets physiques que peut causer la détresse :

- des poussées d'acné,
- des difficultés à dormir,

- des maux de tête,
- des maux de cou,
- la vision trouble,
- l'hypertension,
- des étourdissements,
- de la constipation,
- de la diarrhée,
- l'indigestion,
- des problèmes d'estomac,
- des vomissements,
- des poussées d'allergie,
- des maux de dos,
- de la transpiration,
- de l'essoufflement,
- de l'hyperventilation,
- un rythme cardiaque irrégulier,
- des serremments de gorge et de poitrine,
- une fatigue extrême,
- des tensions musculaires,
- des tremblements,
- des spasmes musculaires.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Énumérer trois effets émotionnels de la détresse.
- Q2. Les effets physiques de la détresse durent combien de temps?
- Q3. Énumérer trois effets physiques de la détresse.

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Voici certains effets émotionnels que peut causer la détresse :
- des sentiments de bouleversement ou de nervosité,
 - de la colère, de l'anxiété ou de la crainte,
 - des critiques fréquentes envers les autres,

- la frustration,
- l'oubli,
- de la difficulté à se concentrer,
- de la difficulté à prendre des décisions,
- de l'irritabilité,
- un manque de motivation,
- de l'ennui, une légère dépression ou le retrait,
- des changements d'appétit.

R2. Les effets physiques de la détresse sont normalement de courte durée; ils disparaissent une fois que la source de la détresse est éliminée.

R3. Voici certains effets physiques que peut causer la détresse :

- les poussées d'acné,
- des difficultés à dormir,
- des maux de tête,
- des maux de cou,
- la vision trouble,
- l'hypertension,
- des étourdissements,
- de la constipation,
- de la diarrhée,
- l'indigestion,
- des problèmes d'estomac,
- des vomissements,
- les poussées d'allergie,
- des maux de dos,
- la transpiration,
- l'essoufflement,
- l'hyperventilation,
- le rythme cardiaque irrégulier,
- les serrements de gorge et de poitrine,
- une fatigue extrême,
- des tensions musculaires,

- des tremblements,
- des spasmes musculaires.

Point d'enseignement 4**Décrire les méthodes de gestion de la détresse**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Pour commencer le présent PE, demander aux cadets de décrire certaines méthodes utilisées pour gérer la détresse comme séance de remue-méninges. Une fois les réponses données, décrire les méthodes suivantes de gestion de la détresse.

MÉTHODES DE GESTION DE LA DÉTRESSE

Les méthodes suivantes peuvent aider à gérer la détresse :

- Se reposer dans un endroit paisible.
- Réduire le rythme de la respiration.
- Réduire l'activité mentale.
- Réduire la tension musculaire.
- Faire de l'exercice.
- Identifier le facteur de stress.
- S'occuper d'une seule chose à la fois.
- Tenter de résoudre le problème.
- Gérer son temps efficacement.
- Accepter ce que l'on ne peut pas changer.
- Penser de façon positive.
- Ne pas cacher les problèmes.
- Tenter de ne pas se laisser déranger par les petits problèmes.
- Être flexible.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

Q1. Énumérer trois méthodes qui peuvent aider à gérer la détresse.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Les méthodes suivantes peuvent aider à gérer la détresse :

- Se reposer dans un endroit paisible.

- Réduire le rythme de la respiration.
- Réduire l'activité mentale.
- Réduire la tension musculaire.
- Faire de l'exercice.
- Identifier le facteur de stress.
- S'occuper d'une seule chose à la fois.
- Tenter de résoudre le problème.
- Gérer son temps efficacement.
- Accepter ce que l'on ne peut pas changer.
- Penser de façon positive.
- Ne pas cacher les problèmes.
- Tenter de ne pas se laisser déranger par les petits problèmes.
- Être flexible.

Point d'enseignement 5

Faire une démonstration des exercices de relaxation pour gérer la détresse et demander aux cadets de les faire

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



Faire une démonstration des exercices de relaxation suivants et demander aux cadets de les faire.



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

LA POUPÉE EN CHIFFON

1. S'asseoir sur une chaise (ou se tenir debout) les pieds espacés.
2. Étirer les bras et le tronc vers le haut et inspirer.
3. Expirer et laisser tomber le corps vers l'avant. Laisser le tronc, la tête et les bras balancer entre les jambes, en maintenant les muscles détendus (conformément à l'illustration de la figure 4-7-1).
4. Demeurer à cette position pendant 10 à 15 secondes.
5. Se relever lentement, une vertèbre à la fois.



C. Corbin & R. Lindsey, Fitness for Life: Updated Fifth Edition, Human Kinetics (page 300)

Figure 4-7-1 La poupée en chiffon

LA ROTATION DU COU

1. S'asseoir sur une chaise ou sur le plancher, les jambes croisées.
2. En gardant la tête et le menton rentrés, inspirer et tourner lentement la tête le plus à gauche possible (conformément à l'illustration de la figure 4-7-2).
3. Expirer et tourner la tête vers le centre.
4. Répéter les étapes 2. et 3. du côté droit.
5. Répéter les étapes 2. à 4. trois fois, en tentant chaque fois de tourner plus loin pour sentir le cou s'étirer.
6. Baisser le menton sur la poitrine et inspirer tout en tournant lentement la tête en demi-cercles vers l'épaule gauche et expirer en retournant lentement la tête vers le centre.
7. Répéter l'étape 6. pour le côté droit.



Ne pas tourner la tête vers l'arrière ou en faisant un cercle complet.



C. Corbin & R. Lindsey, Fitness for Life: Updated Fifth Edition, Human Kinetics (page 300)

Figure 4-7-2 La rotation du cou

L'ÉTIREMENT DU CORPS

1. S'allonger sur le côté droit en étirant les bras au-dessus de la tête (conformément à l'illustration de la figure 4-7-3).
2. Inspirer et raidir le corps comme une planche de bois.
3. Expirer et relaxer les muscles et s'effondrer.
4. Laisser le corps tomber sans tenter d'en contrôler la direction (conformément à l'illustration de la figure 4-7-4).
5. Demeurer dans cette position pendant dix secondes.
6. Répéter les étapes 1. à 5. du côté gauche.



C. Corbin & R. Lindsey, Fitness for Life: Updated Fifth Edition, Human Kinetics (page 301)

Figure 4-7-3 Position de début de l'étirement du corps

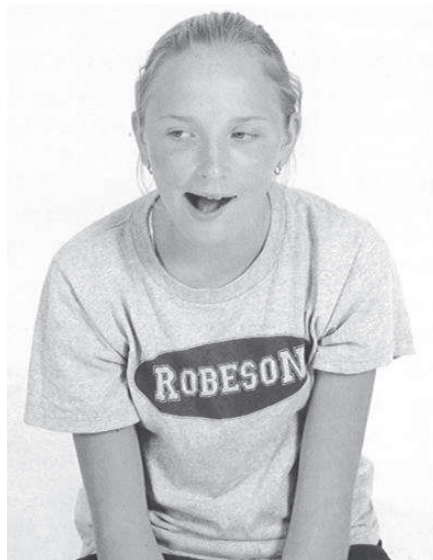


C. Corbin & R. Lindsey, Fitness for Life: Updated Fifth Edition, Human Kinetics (page 301)

Figure 4-7-4 Position finale de l'étirement du corps

L'ÉTIREMENT DE LA MÂCHOIRE

1. S'asseoir sur une chaise ou sur le plancher, la tête relevée et les bras et les épaules détendus.
2. Ouvrir la bouche le plus grand possible et inspirer.
3. Se décontracter et expirer lentement.
4. Déplacer la mâchoire vers la droite le plus loin possible et garder cette position pendant trois secondes (conformément à l'illustration de la figure 4-7-5).
5. Répéter l'étape 4. pour le côté gauche.
6. Répéter les étapes 4. et 5. dix fois.



C. Corbin & R. Lindsey, Fitness for Life: Updated Fifth Edition, Human Kinetics (page 301)

Figure 4-7-5 L'étirement de la mâchoire

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Qu'est-ce que le stress?
- Q2. Quels sont les deux types de stress?
- Q3. Quels sont les quatre exercices de relaxation qui permettent de gérer le stress?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. La réaction du corps à une situation exigeante.
- R2. L'eustress et la détresse.
- R3. La poupée en chiffon, la rotation du cou, l'étirement du corps et l'étirement de la mâchoire.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Chaque jour contient son lot de facteurs de stress; les outils présentés dans cette leçon peuvent aider à mieux gérer le stress. Si on comprend ce qu'est le stress et si on connaît les outils qui permettent de le gérer, il sera plus facile d'être fonctionnel au sein d'une société active.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

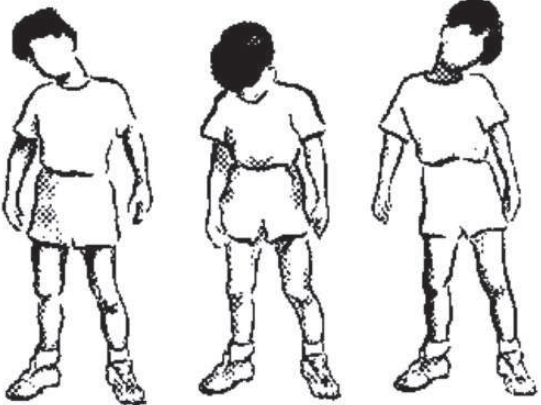
DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-191 (ISBN 978-0-7360-6675-4) Corbin, C. & Lindsey, R. (2007). *Fitness for Life: Updated Fifth Edition*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.


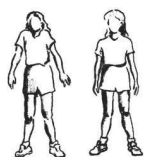
CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



EXEMPLES D'ÉTIREMENT

LE COU



 <p><i>Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions, B. Hansen. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</i></p> <p>Figure 4A-1 Étirement du cou</p>	<p>Tournez la tête lentement en traversant la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne renversez pas la tête en arrière.</p>
---	---

LES ÉPAULES

 <p><i>Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions, B. Hansen. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</i></p> <p>Figure 4A-2 Poussée des épaules</p>	<p>Debout, allongez vos bras derrière en entrelaçant vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions, B. Hansen. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</i></p> <p>Figure 4A-3 Haussement des épaules</p>	<p>Debout, haussez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les tout en étirant votre cou vers le haut.</p> <p>Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en tirant les bras le plus loin possible vers l'avant.</p> <p>Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.</p>

 <p><i>Warm-ups. Martha Jefferson Hospital. (2001). Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.marthajefferson.org/warmup.php</i></p> <p>Figure 4A-4 Cercles avec les bras</p>	<p>Écartez les bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites des cercles avec les bras en agrandissant progressivement la taille des cercles.</p> <p>Refaites les cercles en sens inverse.</p>
 <p><i>Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility</i></p> <p>Figure 4A-5 Étirement des épaules</p>	<p>Debout ou assis, prenez votre bras droit dans votre main gauche et passez-le devant votre poitrine; prenez le bras par l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Poussez légèrement sur le coude vers la poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans votre épaule droite.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.</p>

LES BRAS

 <p><i>Exercices. Impacto Protective Products Inc. (1998). Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.2protect.com/home.htm</i></p> <p>Figure 4A-6 Rotation des poignets</p>	<p>Tournez vos mains en faisant des mouvements circulaires au niveau du poignet.</p> <p>Changez de sens et reprenez le mouvement pour chaque côté.</p>
 <p><i>Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility</i></p> <p>Figure 4A-7 Étirement des triceps</p>	<p>Debout, passez votre bras droit par-dessus la tête, le coude plié. Avec votre main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.</p>



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

Figure 4A-8 Étirement des avant-bras

Mettez-vous à genou, placez vos mains au sol devant vous, tournez-les de sorte que les doigts soient orientés vers les genoux et que les pouces pointent vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous en arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

LA POITRINE ET LES ABDOMINAUX



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

Figure 4A-9 Étirement de la poitrine

Tenez-vous debout devant un mur. Le bras droit plié et le coude placé à la hauteur de l'épaule, collez la paume de la main contre le mur. Tournez le corps en l'éloignant du 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 reprenez l'exercice pour le côté opposé.



Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hansen. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

Figure 4A-10 Étirement des côtes

Debout, levez le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous à partir de la taille vers le côté droit du corps.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

LE DOS



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

Figure 4A-11 Étirement du bas du dos

Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez la partie arrière de vos genoux.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



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

Figure 4A-12 Étirement du haut du dos

Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras au-dessus de l'autre. En joignant les paumes des mains, entrelacez les doigts et faites une pression sur les bras. Abaissez le menton sur votre poitrine pendant que vous expirez. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

LES JAMBES



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

Figure 4A-13 Étirement de l'ischio-jambier

Allongez-vous au sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Levez doucement la jambe et tendez-la, en la tenant par la partie arrière de la cuisse avec les deux mains.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



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

Figure 4A-14 Étirement des cuisses intérieures

Assoyez-vous au sol avec les jambes pliées 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.



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

Figure 4A-15 Étirement du muscle fléchisseur de la hanche

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 l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant plus de poids de votre corps vers votre jambe avant. Vous devriez sentir un étirement dans la partie avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Posez la rotule du genou sur une serviette pliée au besoin.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.



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

Figure 4A-16 Rotation des chevilles

Assis, faites une rotation du pied dans le sens horaire et puis dans le sens anti-horaire.

Changez de côté et reprenez l'exercice pour le côté opposé.



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

Figure 4A-17 Étirement des mollets

Placez-vous à trois pas en face 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, les bras tendus contre le mur. Gardez les orteils orientés vers l'avant et les talons posés. Appuyez-vous contre le mur en gardant votre jambe gauche droite derrière votre corps. Vous devriez sentir l'étirement dans votre mollet gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.



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

Figure 4A-18 Étirement des quadriceps

Tenez-vous debout en posant une main contre le mur pour garder l'équilibre. Soulevez votre pied gauche en pliant votre genou, comme si vous tentiez de donner un coup de talon au derrière. Ne vous penchez pas en avant à la hauteur des hanches. Tenez votre cheville avec votre main gauche et maintenez-la. Vous devriez sentir l'étirement dans votre cuisse gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS – FEUILLE DE POINTAGE

Nom : _____

	Évaluation 1	Évaluation 2	Évaluation 3
	Date :	Date :	Date :
	Pointage	Pointage	Pointage
Cardio-vasculaire			
Test PACER			
Force musculaire			
Redressements partiels			
Extension des bras			
Flexibilité musculaire			
Flexion du tronc			
Étirement des épaules	Droite :	Droite :	Droite :
	Gauche :	Gauche :	Gauche :
Étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos	Droite :	Droite :	Droite :
	Gauche :	Gauche :	Gauche :

Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TEST PACER

TEST PACER

OBJECTIF

Le test PACER est progressif, en ce sens qu'il commence par un rythme facile et devient graduellement plus difficile. Le test PACER consiste en une évaluation individuelle fondée sur la capacité personnelle.

Pour faire ce test, il faut courir une distance de 20 mètres plusieurs fois, à un rythme déterminé qui augmente à chaque minute. On attend de chaque cadet qu'il court jusqu'à ce qu'il ne puisse plus continuer.

POINTAGE

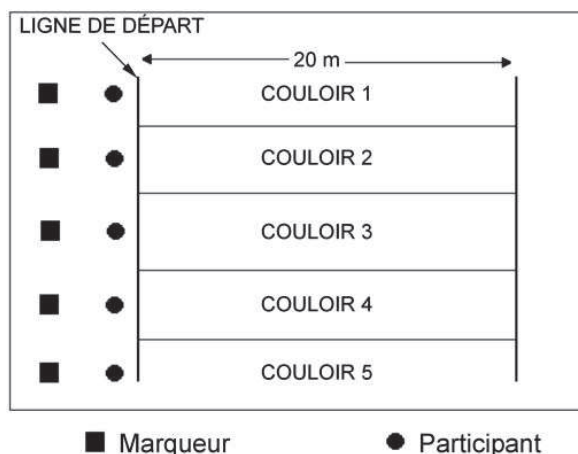
Le pointage du test PACER sera déterminé à l'aide de la fiche de pointage individuel pour le test PACER à l'annexe C. Chaque cercle sur la fiche représente une étape. Lorsque le cadet a terminé une étape, il reçoit un crochet. S'il n'a pas réussi l'étape, il reçoit un X. Le test PACER prend fin lorsque le cadet échoue une étape une deuxième fois.

ÉQUIPEMENT REQUIS

- le disque compact du test PACER,
- un lecteur de disques compacts,
- des cônes.

DISPOSITION

1. Faire deux lignes (de cônes) à une distance de 20 m l'une de l'autre.
2. Avec des cônes, créer des couloirs de 100 à 150 cm (40 à 60 pouces) en fonction du nombre de participants (conformément à l'illustration de la figure 4C-1).
3. S'assurer que le lecteur de disques compacts est proche et que tous les participants peuvent l'entendre.



Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 4C-1 Disposition pour le test PACER

DIRECTIVES CONCERNANT LE TEST PACER

1. Répartir les cadets en paires;
2. Donner une copie de la fiche de pointage individuel pour le test PACER et un crayon ou un stylo à un des cadets de chaque équipe de deux.

3. Demander aux cadets qui ont la fiche d'écrire le nom de leur partenaire et de s'asseoir derrière la ligne de départ, prêts à noter les résultats.
4. Demander aux cadets qui effectuent le test PACER de s'aligner devant leur couloir respectif sur la ligne de départ et d'attendre les instructions du disque compact.
5. Faire jouer le disque compact. Le marqueur doit noter le nombre d'allers-retours réussis sur la feuille de pointage. Les superviseurs à chaque ligne indiqueront au marqueur les fois où un cadet ne traversera pas la ligne avant le signal sonore. Le test PACER prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le signal sonore pour une seconde fois.
6. Une fois le test terminé, demander aux cadets qui viennent de faire le test PACER de prendre la place des marqueurs et à ces derniers d'effectuer le test.
7. Répéter les étapes deux à six.

FICHE B DE POINTAGE INDIVIDUEL POUR LE TEST PACER

Nom du stagiaire : _____ Classe : _____ Date: _____

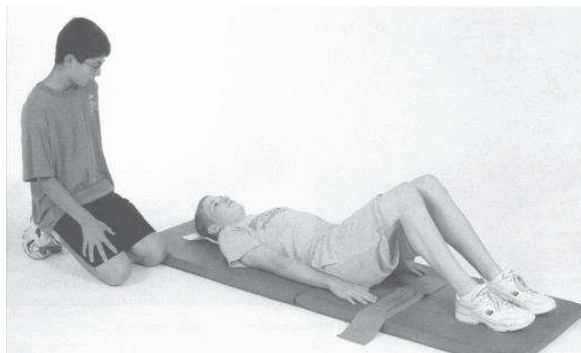
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54

Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 92)

Figure 4C-2 Fiche B de pointage individuel pour le test PACER

REDRESSEMENTS PARTIELS

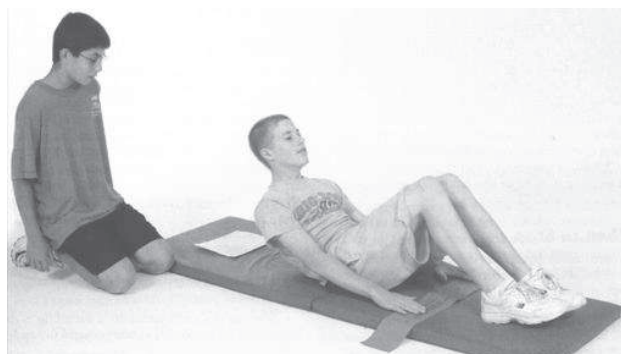
REDRESSEMENTS PARTIELS
<p>OBJECTIF</p> <p>Les redressements partiels avec les genoux pliés et les pieds non immobilisés a été choisi parce que c'est une méthode sécuritaire pour évaluer la force et l'endurance des abdominaux.</p> <p>Pour effectuer cette évaluation, il faut faire plusieurs redressements partiels, à un rythme d'un redressement à toutes les trois secondes, jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit faite (la première correction de la forme ne compte pas), que le cadet ne puisse plus continuer ou qu'il ait effectué 75 redressements partiels.</p>
<p>POINTAGE</p> <p>Le pointage est fondé sur le nombre de redressements partiels effectués, jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit faite (la première correction ne compte pas), que le participant ne puisse plus continuer ou qu'il ait effectué 75 redressements partiels.</p>
<p>ÉQUIPEMENT REQUIS</p> <ul style="list-style-type: none">• un lecteur de disques compacts,• des tapis d'exercices,• la bande de mesure des redressements partiels.
<p>DISPOSITION</p> <ol style="list-style-type: none">1. Disposer chaque station de redressements partiels avec un tapis d'exercices et une bande de mesure des redressements partiels.2. S'assurer que le lecteur de disques compacts est proche et que tous les participants peuvent l'entendre.
<p>EFFECTUER LES REDRESSEMENTS PARTIELS</p> <ol style="list-style-type: none">1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :<ol style="list-style-type: none">a. se coucher sur le dos, la tête au sol;b. plier les genoux à un angle d'environ 140 degrés;c. placer les pieds à plat et les jambes légèrement séparées;d. faire reposer les paumes des mains sur le matelas en gardant les bras droits, parallèles au tronc, et les doigts allongés (conformément à l'illustration de la figure 4D-1).



Meredith, M., & Welk, G., *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics* (page 43)

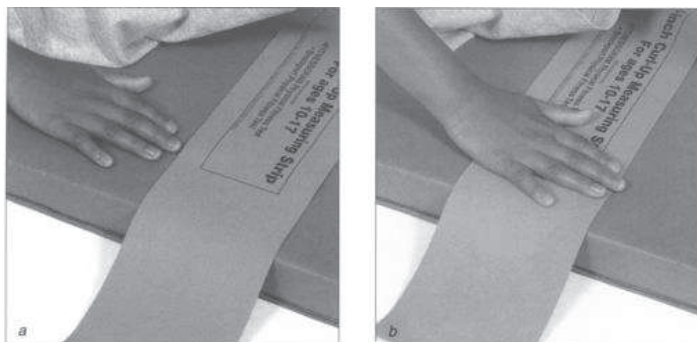
Figure 4D-1 Position de départ des redressements partiels

2. Le cadet qui est sur le matelas doit se redresser (conformément à l'illustration de la figure 4D-2), en s'assurant que ses doigts atteignent l'autre côté de la bande de mesure (conformément à l'illustration de la figure 4D-3), de façon répétée à une fréquence d'un redressement toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit effectuée (la première correction de la forme ne compte pas), qu'il ne puisse plus continuer ou qu'il ait effectué 75 redressements partiels.



Meredith, M., & Welk, G., *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics* (page 43)

Figure 4D-2 Redressements partiels



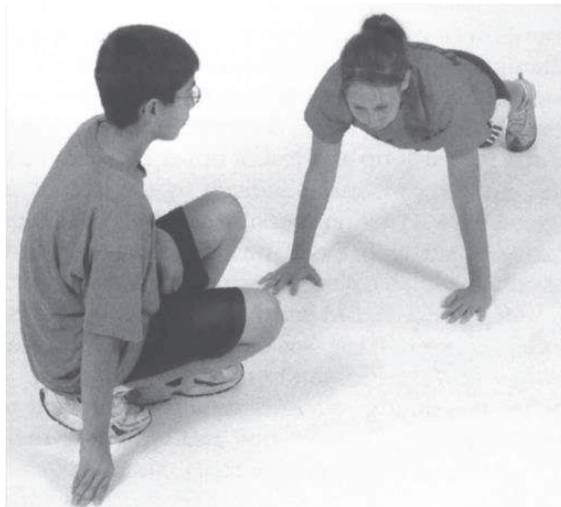
Meredith, M., & Welk, G., *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics* (page 44)

Figure 4D-3 Position des doigts pour les redressements partiels

3. Le marqueur comptera le nombre de fois que le cadet se redresse (ce qui correspond au pointage des redressements partiels).
4. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les trois premières étapes.

EXTENSION DES BRAS

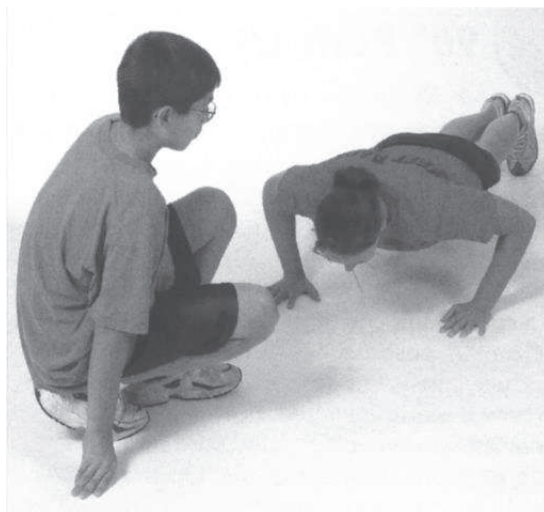
EXTENSION DES BRAS
<p>OBJECTIF</p> <p>L'extension des bras à partir d'un angle de 90 degrés formé par les coudes constitue un test de la force et de l'endurance du haut du corps.</p> <p>Pour effectuer cette évaluation, il faut faire plusieurs extensions des bras, à un rythme d'une extension à toutes les trois secondes, jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit faite (la première correction de la forme ne compte pas) ou que le cadet ne puisse plus continuer.</p>
<p>POINTAGE</p> <p>Le pointage est fondé sur le nombre d'extensions des bras effectuées, jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit faite (la première correction ne compte pas) ou que le participant ne puisse plus continuer.</p>
<p>ÉQUIPEMENT REQUIS</p> <ul style="list-style-type: none">• le disque compact du test PACER;• un lecteur de disques compacts.
<p>DISPOSITION</p> <ol style="list-style-type: none">1. S'assurer que la station de l'extension des bras comporte suffisamment d'espace pour le nombre de participants.2. S'assurer que le lecteur de disques compacts est proche et que tous les participants peuvent l'entendre.
<p>EFFECTUER L'EXTENSION DES BRAS</p> <ol style="list-style-type: none">1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :<ol style="list-style-type: none">a. s'allonger sur le tapis, face au sol;b. placer les mains sous les épaules ou à une largeur légèrement supérieure à celle des épaules, avec les doigts allongés;c. tendre les jambes, les pieds étant légèrement séparés;d. glisser les orteils sous le tibia.2. Demander au cadet de pousser avec les bras jusqu'à ce qu'ils soient droits, tout en gardant les jambes et le dos alignés (conformément à l'illustration de la figure 4E-1).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 48)

Figure 4E-1 Position de départ de l'extension des bras

3. Demander au cadet d'abaisser le corps à l'aide de ses bras, jusqu'à ce que les coudes soient pliés à un angle de 90 degrés et que la partie supérieure du bras soit parallèle au plancher (conformément à l'illustration de la figure 4E-2).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 48)

Figure 4E-2 Position abaissée de l'extension des bras

4. Demander au cadet de répéter les étapes deux et trois à la cadence d'une extension des bras toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une seconde correction de forme ait lieu (la première ne compte pas) ou qu'il ne puisse plus continuer.
5. Le marqueur comptera le nombre d'extensions des bras que le cadet peut effectuer (ce qui correspond au pointage d'extension des bras).
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les cinq premières étapes.

FLEXION DU TRONC

FLEXION DU TRONC

OBJECTIF

La flexion du tronc permet d'évaluer la force et la flexibilité du tronc.

Pour effectuer cette évaluation, il faut être à plat ventre et lever le tronc à la position confortable la plus élevée.

POINTAGE

Le pointage de la flexion du tronc est calculé en fonction de la distance, en pouces, entre le matelas et le menton, jusqu'à un maximum de 30 cm (12 pouces).

ÉQUIPEMENT REQUIS

- un tapis d'exercices;
- l'instrument de mesure de la flexion du tronc.

DISPOSITION

Chaque station de flexion du tronc doit être équipée d'un tapis d'exercices et d'un instrument de mesure de la flexion du tronc.

EXÉCUTION DE LA FLEXION DU TRONC

1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
 - a. se coucher le visage au matelas;
 - b. pointer les orteils vers l'extrémité du matelas;
 - c. placer les mains sous les cuisses (conformément à l'illustration de la figure 4F-1).
2. Placer un marqueur sur le tapis en l'alignant avec les yeux du cadet (conformément à l'illustration de la figure 4F-1).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 46)

Figure 4F-1 Position de départ pour la flexion du tronc

3. Demander au cadet de lever la partie supérieure de son corps en l'éloignant du matelas, de façon contrôlée et lente, jusqu'à une hauteur maximale de 30 cm (12 pouces) (conformément à l'illustration de la figure 4F-2). S'assurer de garder la tête alignée avec la colonne vertébrale.



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 46)

Figure 4F-2 La flexion du tronc

4. Demander au cadet de garder cette position jusqu'à ce qu'on puisse mesurer la hauteur (conformément à l'illustration de la figure 4F-3).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 46)

Figure 4F-3 Mesure de la flexion du tronc

5. Le marqueur mesurera la distance, en pouces, entre le matelas et le menton du cadet pour déterminer le pointage de la flexion du tronc. Le pointage sera au maximum de 12 pouces pour éviter l'hyperextension.
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les cinq premières étapes.

ÉTIREMENT DES ÉPAULES

ÉTIREMENT DES ÉPAULES

OBJECTIF

L'étirement des épaules permet d'évaluer la flexibilité de la partie supérieure du bras et de l'épaule. Pour effectuer cette évaluation, il faut passer un bras par-dessus l'épaule du même côté et l'autre au dos pour joindre les extrémités des doigts.

POINTAGE

Le pointage de l'étirement des épaules est fondé sur la capacité du participant de toucher ses doigts du côté droit et du côté gauche. Le pointage est indiqué par un oui (O) ou un non (N) sur la feuille de pointage.

ÉQUIPEMENT REQUIS

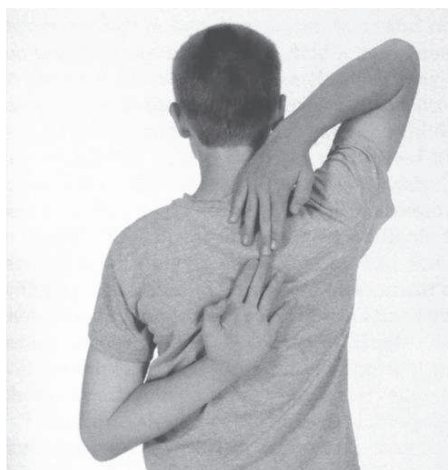
Aucun équipement n'est requis pour l'étirement des épaules.

DISPOSITION

La station de l'étirement des épaules doit être suffisamment grande pour tous les participants.

EXÉCUTION DE L'ÉTIREMENT DES ÉPAULES

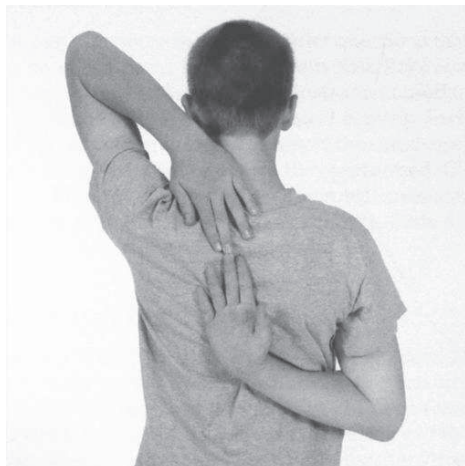
1. Demander à un cadet de chaque équipe de mettre à l'essai son épaule droite de la façon suivante :
 - a. passer la main droite sur l'épaule droite et la descendre le long du dos;
 - b. passer la main gauche derrière le dos pour toucher la main droite (conformément à l'illustration de la figure 4G-1).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 55)

Figure 4G-1 Étirement de l'épaule droite

2. Le marqueur observera si les mains se touchent pour déterminer le pointage de l'étirement de l'épaule droite (par un oui ou un non).
3. Demander au cadet de mettre à l'essai son épaule gauche de la façon suivante :
 - a. passer la main gauche sur l'épaule gauche et la descendre le long du dos;
 - b. passer la main droite derrière le dos pour toucher la main gauche (conformément à l'illustration de la figure 4G-2).



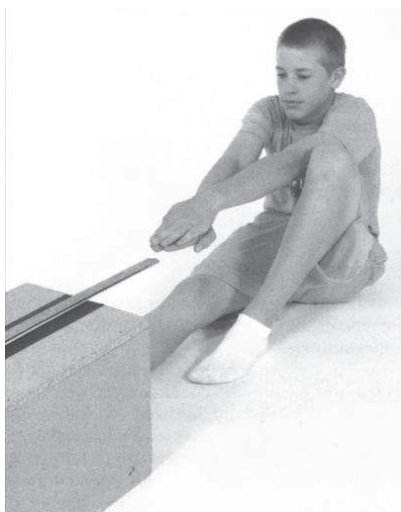
Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 55)

Figure 4G-2 Étirement de l'épaule gauche

4. Le marqueur observera si les mains se touchent pour déterminer le pointage de l'étirement de l'épaule gauche.
5. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les quatre premières étapes.

ÉTIREMENT EN POSITION ASSISE DES ISCHIO-JAMBIERS ET DU BAS DU DOS

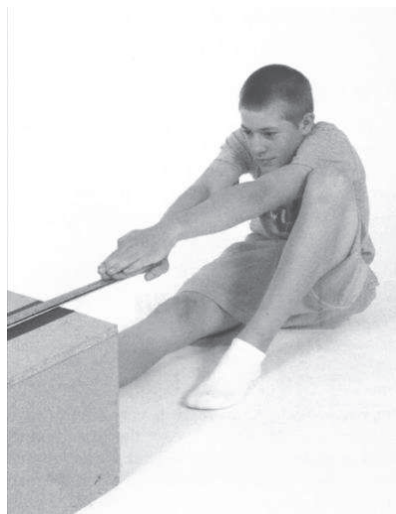
ÉTIREMENT EN POSITION ASSISE DES ISCHIO-JAMBIERS ET DU BAS DU DOS
<p>OBJECTIF</p> <p>L'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise permet de tester la flexibilité de chaque jambe.</p> <p>Pour faire l'évaluation, il faut placer le pied à plat contre l'appareil de test, en pliant l'autre jambe et en allongeant les deux mains vers l'avant. La même procédure doit être répétée avec l'autre jambe.</p>
<p>POINTAGE</p> <p>Le pointage de l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise est calculé en fonction de la distance (en pouces) que le participant peut atteindre avec ses mains pour chaque jambe, jusqu'à un maximum de 30 cm (12 pouces).</p>
<p>ÉQUIPEMENT REQUIS</p> <p>Le seul équipement requis pour l'évaluation de l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise est l'appareil de test.</p>
<p>DISPOSITION</p> <ol style="list-style-type: none">1. S'assurer qu'il y a suffisamment d'appareils de test pour le nombre de groupes.2. Organiser chaque station d'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos de façon qu'il y ait suffisamment d'espace pour les participants et les marqueurs.
<p>EXÉCUTION DE L'ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DU BAS DU DOS EN POSITION ASSISE</p> <ol style="list-style-type: none">1. Demander à un cadet de chaque équipe d'enlever ses souliers.2. Demander au cadet de faire ce qui suit :<ol style="list-style-type: none">a. s'asseoir en face de l'appareil de test;b. allonger complètement une jambe le pied étant à plat contre la face de la boîte;c. plier le genou de l'autre jambe, la plante du pied à plat sur le plancher et placée à côté du genou de la jambe droite;d. s'assurer qu'il y a un espacement de 5 à 8 cm (2 à 3 pouces) entre le genou de la jambe droite et le pied de la jambe pliée;e. allonger les bras vers l'avant avec les mains placées l'une par-dessus l'autre, en plaçant la pointe des doigts juste à l'avant de la pointe de la règle (conformément à l'illustration de la figure 4H-1).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 54)

Figure 4H-1 Position de départ de l'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos

3. Demander au cadet de tendre les deux mains vers l'avant quatre fois le long de la règle, en maintenant sa position la quatrième fois pendant au moins une seconde (conformément à l'illustration de la figure 4H-2).



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 54)

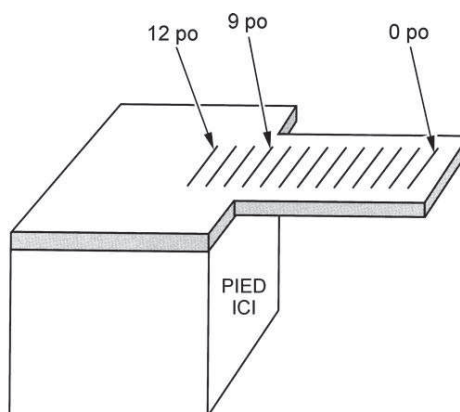
Figure 4H-2 L'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos

4. Le marqueur mesurera la distance, en pouces, que le cadet a atteint. Cette mesure constituera le pointage d'une jambe, jusqu'à un maximum de 12 pouces pour éviter l'hyperextension.
5. Demander au cadet de répéter les étapes 2. à 4. pour l'autre jambe.
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les cinq premières étapes.

COMMENT FABRIQUER L'APPAREIL DE TEST D'ÉTIREMENT EN POSITION ASSISE DES ISCHIO-JAMBIERS ET DU BAS DU DOS

L'appareil de test (tel qu'illustré à la figure 4I-1) est fabriqué de la façon suivante :

1. Fabriquer ou trouver une boîte en bois ou en carton d'une hauteur d'environ 30 cm (12 pouces).
2. Fixer un bâton de un mètre au-dessus de la boîte avec le repère de neuf pouces du côté du bout le plus près de la boîte, où le participant posera son pied, et l'extrémité zéro près du participant.



Meredith, M., & Welk, G., Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 84)

Figure 4I-1 Appareil de mesure de l'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLE DE PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL

Nom : Berger, Jean

Date : 10 septembre

DÉBUT DE L'ANNÉE

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION N° 1 DE LA CONDITION PHYSIQUE DU CADET

Évaluation	Pointage
Cardio-vasculaire	
Test PACER	8
Force musculaire	
Redressements partiels	20
Extension des bras	6
Flexibilité musculaire	
Flexion du tronc	6 pouces
Étirement des épaules	Droite : 0
	Gauche : N
Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise	Droite : 4 pouces
	Gauche : 3 pouces

ACTIVITÉS ACTUELLES

Énumérer les activités auxquelles vous avez participé au cours de la dernière semaine.

Date	Activité	Durée	Type d'activité	Intensité de l'activité
Mercredi 3 septembre	Jeux informatiques	3 h	Activité de repos	Au repos
	Soccer	1 h	Sports d'aérobie	Modérée
	Étirements	15 min	Activité de souplesse	Légère
Jeudi 4 septembre	Soccer	1 h	Sports d'aérobie	Modérée
	Étirements	15 min	Activité de souplesse	Légère
	Lecture	2 h	Activité de repos	Au repos
Vendredi 5 septembre	Jardinage	1 h	Activité liée au style de vie	Modérée
	Vélo	1 h	Exercice d'aérobie	Modérée
	Regarder la télévision	4 h	Activité de repos	Au repos
Samedi 6 septembre	Vélo	1 h	Exercice d'aérobie	Modérée
	Emballage de sacs	3 h	Activité liée au style de vie	Légère
	Lecture	1 h	Activité de repos	Au repos

Date	Activité	Durée	Type d'activité	Intensité de l'activité
Dimanche 7 septembre	Jeux vidéo	2 h	Activité de repos	Au repos
	Marche	30 min	Activité liée au style de vie	Légère
	Lecture	1 h	Activité de repos	Au repos
Lundi 8 septembre	Regarder la télévision	3 h	Activité de repos	Au repos
	Marche	1 h	Activité liée au style de vie	Légère
	Lecture	1 h	Activité de repos	Au repos
Jeudi 9 septembre	S'asseoir en classe	4 h	Activité de repos	Au repos
	Lecture	1 h	Activité de repos	Au repos
	Marche	1 h	Activité liée au style de vie	Légère

Domaines à améliorer :

1. Le pointage du test Pacer est faible. Il faut améliorer la condition cardio-vasculaire.
2. A besoin de participer à plus d'activités d'intensité vigoureuse.
3. Doit réduire les activités de repos.

OBJECTIFS

Se rappeler que les objectifs doivent être :

- spécifiques,
- mesurables,
- réalisables,
- pertinents,
- situés dans le temps.

Objectif à long terme pour l'année d'instruction : Augmenter son niveau de condition physique personnel.

Objectifs à court terme :

But	Échéancier	Date où l'objectif a été atteint
Pointage de 15 pour le test PACER	Prochaine évaluation de la condition physique du cadet	
Pointage de 10 pour l'évaluation de l'extension des bras	Prochaine évaluation de la condition physique du cadet	
Participer à cinq sports d'aérobie au cours de la semaine prochaine	17 septembre	

ACTIVITÉS PRÉVUES

Énumérer les activités auxquelles vous prévoyez participer.

Semaine	Activité	L'activité a-t-elle été effectuée?	Pourquoi l'activité n'a-t-elle pas été effectuée?
11 sept au 17 sept	Soccer pendant 2 heures		
	Marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
18 sept au 24 sept	Courir pendant 1 heure		
	Sports récréatifs pendant 1 heure		
	Marche de 30 min/jour		
25 sept au 1 oct	Soccer pendant 2 heures		
	Marche de 30 min/jour		
	Natation pendant 1,5 heure		
2 oct au 8 oct	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Marche de 30 min/jour		
9 oct au 15 oct	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Course/marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
16 oct au 22 oct	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Course/marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
23 oct au 29 oct	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Course/marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		

Directeur des cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL

Name : _____

Date : _____

DÉBUT DE L'ANNÉE

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

Évaluation	Pointage
Cardio-vasculaire	
Test PACER	
Force musculaire	
Redressements partiels	
Extension des bras	
Flexibilité musculaire	
Flexion du tronc	
Étirement des épaules	Droite :
	Gauche :
Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise	Droit :
	Gauche :

ACTIVITÉS ACTUELLES

Énumérer les activités auxquelles vous avez participé au cours de la dernière semaine.

Date	Activité	Durée	Type d'activité	Intensité de l'activité

Date	Activité	Durée	Type d'activité	Intensité de l'activité

Domaines à améliorer :

1. _____
2. _____
3. _____

OBJECTIFS

Se rappeler que les objectifs doivent être :

- spécifiques,
- mesurables,
- réalisables,
- pertinents,
- situés dans le temps.

Objectif à long terme pour l'année d'instruction : _____

Objectifs à court terme :

But	Échéancier	Date où l'objectif a été atteint

FIN DE L'ANNÉE

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

Évaluation	Pointage
Cardio-vasculaire	
Test PACER	
Force musculaire	
Redressements partiels	
Extension des bras	
Flexibilité musculaire	
Flexion du tronc	
Éirement des épaules	Droite :
	Gauche :
Éirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise	Droite :
	Gauche :

Domaines à améliorer :

1. _____
2. _____
3. _____

Objectifs à court terme :

But	Échéancier	Date où l'objectif a été atteint

RÉFLEXION

L'objectif à long terme pour l'année d'instruction a-t-il été atteint? _____

Si l'objectif à long terme n'a pas été atteint, pourquoi? _____

Quel sera votre objectif à long terme après la présente année d'instruction? _____

Énumérer certains objectifs à court terme qui vous aideront à atteindre votre objectif à long terme :

But	Échéancier	Date où l'objectif a été atteint

Directeur des cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale