



## INSTRUCTION COMMUNE

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 3

#### OCOM M104.03 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION SUR LES PRATIQUES D’HYGIÈNE PENDANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

---

Durée totale :

30 min

---

### INTRODUCTION

---

#### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l’enseignement de cet OCOM est présentée au chapitre 4 de la NQP. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au point d’enseignement pour lequel elles sont requises.

Avant de commencer l’enseignement de cette leçon, l’instructeur doit :

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- réviser le PE1 de l’OCOM M104.02 (section 2), qui se rapporte à l’élaboration des objectifs; et
- préparer les questions pour la discussion de groupe.

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

#### RÉVISION

S.O.

#### OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent être en mesure d’appliquer les pratiques d’hygiène pendant une activité physique.

#### APPROCHE

La méthode d’instruction par discussion de groupe a été choisie pour permettre aux cadets de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments en ce qui a trait à la matière tout en permettant à l’instructeur d’orienter la discussion. L’instructeur doit s’assurer que les points qui ne sont pas soulevés par les cadets sont quand même présentés. Si l’instructeur respecte le guide pédagogique, y compris les questions à poser, les cadets pourront exprimer, à leur façon, ce qu’ils ont appris durant la leçon et comment ils utiliseront cette information.

## **IMPORTANCE**

Puisque l'acquisition d'une bonne condition physique est l'un des objectifs du programme des cadets, il est important que les cadets adoptent les bonnes pratiques d'hygiène pendant leur participation à une activité physique.

---

### **Point d'enseignement 1**

### **Diriger une discussion portant sur l'habillement convenable pour participer à une activité physique**

Durée : 15 min

Méthode : Discussion de groupe

---

## **VÊTEMENTS**

Des vêtements amples sont mieux appropriés car ils permettent une liberté de mouvement pendant l'exercice. Ils doivent être confortables et permettre au cadet de se sentir en sûreté.

Comme l'exercice réchauffe excessivement le corps, il est préférable de porter des vêtements plus légers que ceux qui semblent appropriés pour la température ambiante. En été, des vêtements aux couleurs plus claires réfléchissent les rayons du soleil et procurent de la fraîcheur, tandis que les vêtements aux couleurs plus sombres procurent la chaleur en hiver. Par temps très froid, il est recommandé de porter plusieurs couches de vêtements légers plutôt que de porter une ou deux couches très épaisses. La superposition de couches permet de conserver la chaleur et d'enlever facilement ces couches lorsqu'on commence à avoir chaud.

La première couche s'appelle la « couche intérieure ». Il s'agit de la couche en contact direct avec la peau. Elle doit être une camisole synthétique moulante mais pas serrée. Elle doit être fabriquée en tissu qui absorbe la transpiration et l'élimine.

La deuxième couche doit être plus ample, mais elle doit garder les vaisseaux sanguins du cou et des poignets protégés et au sec. Elle peut être un haut à fermeture éclair muni d'un col haut ou une chemise avec collet. Le haut ou la chemise doit avoir des manches qu'on peut rouler et des poignets qu'on peut boutonner. Par temps chaud, cette couche peut être utilisée comme couche extérieure.

Il est recommandé de porter quelque chose sur la tête, qu'il fasse chaud ou qu'il fasse froid à l'extérieur. En été, le chapeau protège la tête contre le soleil et donne de l'ombre, tandis qu'en hiver le chapeau conserve la chaleur de la tête.

## **CHAUSSURES APPROPRIÉES**

Plus important encore, il faut porter des chaussures de course de la bonne pointure, munies de soutien de voûte plantaire pour prévenir les blessures aux pieds. Les chaussures telles que les sandales ou les chaussures de ville ne conviennent pas aux activités sportives, car elles n'offrent pas d'adhérence ni de soutien pendant le déplacement.

---

### **Point d'enseignement 2**

### **Participer à une discussion sur les pratiques d'hygiène pendant une activité physique**

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe

---

## **L'HYGIÈNE PENDANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Il est important de porter un déodorant quand on participe à une activité physique. Le déodorant combat les mauvaises odeurs corporelles causées par la transpiration.

On doit commencer toute activité physique avec des vêtements propres. Porter des vêtements sales peut provoquer des mauvaises odeurs qui gênent les gens autour de vous. En portant des vêtements propres, on commence l'activité physique en étant propre.



Ne pas laisser la discussion s'éloigner du sujet. Si la discussion s'oriente dans une direction non voulue, la réorienter simplement en reprenant les questions préparées ou en déclarant que la discussion doit se centrer de nouveau sur le sujet.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

---

### QUESTIONS

- Q1. Que peut-on porter pour éviter les mauvaises odeurs corporelles?  
 Q2. Que doit-on porter pour commencer une activité physique?

### RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Du déodorant.  
 R2. Des vêtements propres.

---

### Point d'enseignement 3

### Participer à une discussion sur les pratiques d'hygiène après une activité physique

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

---

### L'HYGIÈNE APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Après l'activité physique, il est important de se laver à l'éponge ou de prendre une douche pour se nettoyer le corps. La transpiration cause des odeurs corporelles qui ne peuvent être éliminées que par l'eau et le savon.

Si on ne peut pas se laver immédiatement après l'activité physique, il est important de changer les vêtements humides ou mouillés et de remettre du déodorant. Cela prévient la croissance de bactéries causée par la transpiration, responsable des mauvaises odeurs corporelles. Il serait utile d'apporter des vêtements de rechange si on sait qu'on ne pourra pas se laver après l'activité prévue.

Les vêtements absorbent la transpiration et les odeurs, c'est pourquoi il faut les laver avant de les porter de nouveau.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

---

La confirmation de l'apprentissage de cette leçon aura lieu pendant que les cadets appliqueront les pratiques d'hygiène après une activité physique.

---

## CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

---

La confirmation de l'apprentissage de cette leçon aura lieu pendant que les cadets participeront à des activités physiques et appliqueront les pratiques d'hygiène.

---

**CONCLUSION**

---

**DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

S.O.

**MÉTHODE D'ÉVALUATION**

Il n'y a pas d'évaluation formelle à cet OCOM.

**OBSERVATIONS FINALES**

Puisque l'acquisition d'une bonne condition physique est l'un des objectifs du programme des cadets, il est important que les cadets apprennent comment adopter les bonnes pratiques d'hygiène lorsqu'ils participent à une activité physique.

**COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR**

S.O.

---

**DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE**

---

- C0-026 Extrait le 19 avril 2006 du site de santé <http://www.athealth.com/Consumer/disorders/FitnessFundamentals.html>.
- C3-021 (ISBN 0-7715-9035-0) McManners, H. (1994). *The Complete Wilderness Survival Manual*. Toronto, MacMillan Canada.