



## INSTRUCTION COMMUNE

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



#### SECTION 4

#### OCOM M204.04 – 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-702/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. Photocopier les plans d'activité personnels du Programme de l'étoile verte et de l'[annexe D](#) pour chaque cadet.

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

#### APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour la présente leçon, parce qu'il s'agit d'une façon interactive de souligner l'importance de se fixer des objectifs personnels dans un plan d'activité personnel.

#### INTRODUCTION

#### RÉVISION

Réviser les renseignements suivants sur l'établissement d'objectifs dans l'OCOM M104.02 (Élaborer un plan d'activité personnel).

#### Définition d'un objectif

Un objectif est un but qu'une personne ou un groupe vise à atteindre; c'est le but d'une ambition ou d'un effort.

#### Objectifs à court terme et à long terme

Les objectifs à court terme sont ceux qui peuvent être atteints en une courte période et sont souvent établis pour permettre d'atteindre ceux à long terme. Par exemple, si une personne veut être capable de courir cinq kilomètres à la fin de l'année, son but à court terme pourrait être de courir deux kilomètres dans deux mois. En établissant des objectifs à court terme réalisables, on peut mesurer les progrès réalisés en vue d'atteindre des objectifs à long terme.

## Objectifs individuels

Le but de l'établissement d'objectifs individuels est de constater les niveaux de rendement personnel. Les objectifs individuels doivent être basés sur le rendement personnel, et non sur celui des autres. Ils doivent être établis en vue d'améliorer les compétences, la capacité ou la condition physique personnelle.

### Établissement d'objectifs

Les objectifs doivent être établis en fonction d'un but précis. Ils doivent être atteignables et mesurables, permettant ainsi de suivre les progrès réalisés. Un objectif devrait être quelque chose de motivant pour la personne qui désire l'atteindre.



Utiliser l'aide-mémoire « SAGES » pour se rappeler les caractéristiques à considérer pour établir des objectifs.

Lorsque vous établissez des objectifs à court terme et à long terme, assurez-vous qu'ils possèdent les caractéristiques suivantes :

**Spécifique** : S'assurer que le but de l'objectif est clairement énoncé et défini.

**Appréciable** : S'assurer que l'objectif comporte des normes à suivre qui sont définies et mesurables.

**Gérable** : S'assurer que l'objectif est réaliste et atteignable.

**Empreint de réalisme** : S'assurer que l'atteinte de l'objectif en vaut la peine.

**Situé dans le temps** : S'assurer qu'un délai d'exécution a été fixé pour l'atteinte de l'objectif.

## OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, les cadets devront être en mesure de mettre à jour leur plan d'activité personnel (de l'étoile verte) pour l'année d'instruction.

## IMPORTANCE

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 se mettre en bonne condition physique est un des buts du programme des cadets.

---

### Point d'enseignement 1

**Demander aux cadets d'adapter leur plan d'activité personnel (de l'étoile verte) pour l'année d'instruction**

Durée : 25 min

Méthode : Activité en classe

---

## ACTIVITÉ

---

### OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets adaptent leur plan d'activité personnel (de l'étoile verte) pour l'année d'instruction.

### RESSOURCES

- Le plan d'activité personnel de l'étoile verte de chaque cadet.
- Des crayons et des stylos.

- La feuille en blanc du plan d'activité personnel que l'on trouve à l'[annexe D](#).

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

## INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Donner les plans d'activité personnel de l'étoile verte aux cadets.
- Demander aux cadets de réviser leur plan d'activité personnel pour voir si leurs objectifs possèdent les caractéristiques de l'aide-mémoire « SAGES » et s'ils ont atteint ces objectifs.
- Discuter du test PACER et de la manière dont ils devraient modifier leurs objectifs en fonction de leurs résultats.
- Distribuer les plans d'activité personnel vierges de l'[annexe D](#).
- Allouer suffisamment de temps aux cadets pour leur permettre de modifier et mettre à jour leur plan d'activité personnel pour l'année d'instruction du Programme de l'étoile rouge.

## 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 à l'activité du PE1 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

---

### CONCLUSION

---

## DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

## MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

## OBSERVATIONS FINALES

L'un des objectifs du programme des cadets est de promouvoir une bonne condition physique. Afin de vous aider à atteindre une bonne condition physique, il est important que vous sachiez comment établir des objectifs de conditionnement physique personnels et créer un plan d'activité qui vous aidera à atteindre ces objectifs.

## COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S'assurer qu'une copie de chaque plan d'activité personnel des cadets a été faite et placée dans leur dossier d'entraînement pour qu'ils puissent s'y référer à des fins d'entraînement. Les plans ne doivent pas servir de méthode d'évaluation.

Les ressources *Vive la vie active! Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, *Magazine à l'intention des jeunes de 10 à 14 ans* et *Guide familial d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada (de 10 à 14 ans)*

peuvent être commandées à partir du site [www.paguide.com](http://www.paguide.com) de l'Agence de la santé publique du Canada et remises comme document à chaque cadet.

---

### DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

---

- C0-019 (ISBN 0-7894-7147-7) Eaton, J. et Johnson, R. (2001). *Coaching Successfully*. New York, Dorling, Kindersley.
- C0-024 (ISBN 0-19-541731-3) Barber, K. (éd.). (2001). *The Canadian Oxford Dictionary*. Don Mills, ON, Oxford University Press.
- C0-104 (ISBN 0-662-26628-5) Agence de la santé publique du Canada. (aucune date). *Document de cours du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Ottawa, ON, Agence de 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, ON, 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 à l'intention des jeunes de 10 à 14 ans*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.