



## INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 5

#### OCOM M204.05 – FAIRE LE TEST PACER

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. Réviser l'information sur le test PACER qui se trouve sur le DVD du manuel d'administration du test (Test Admin Manual). On pourra trouver le CD ou la cassette du test PACER dans la trousse d'évaluation autonome Fitnessgram 8.0. L'information sur le test PACER se trouve dans The Cooper Institute, *Fitnessgram/Activitygram Test Administration Manual*, Human Kinetics, pages 27 à 29.

Préparer le secteur d'entraînement pour le test PACER.

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

#### APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets de suivre leurs progrès en ce qui a trait à leur endurance cardiovasculaire. Cette activité contribue au perfectionnement de l'endurance cardiovasculaire dans un environnement amusant et stimulant.

### INTRODUCTION

#### RÉVISION

S.O.

#### OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra avoir effectué le test PACER.

#### IMPORTANCE

Il est important que les cadets améliorent leur condition physique, en commençant par leur système cardiovasculaire. L'exécution du test PACER pour la deuxième fois (pour la troisième fois si le corps a choisi de réaliser l'OCOM C204.01 [Faire le test PACER]) donnera à chaque cadet une indication de l'amélioration

de son endurance cardiovasculaire au cours de l'année d'instruction. Il s'agit également d'une occasion pour les cadets de mettre à jour leur plan d'activité personnel pour atteindre les buts qu'ils se sont fixés en ce qui a trait à leur condition physique.

---

**Point d'enseignement 1**

**Diriger un échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers**

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

---



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

**OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT**

Un 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; et
- 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 sportive.

## 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

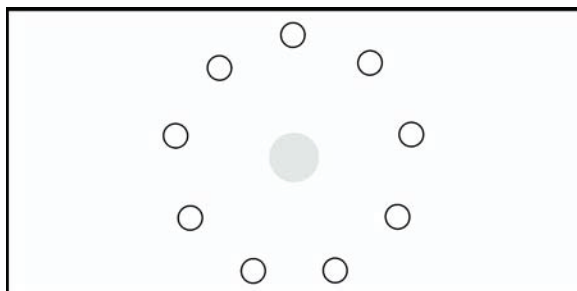
S.O.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

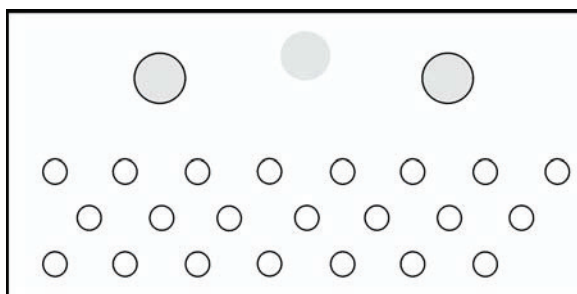
### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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



*D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale*

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



*D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale*

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

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

- 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 l'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

---

### Point d'enseignement 2

### Superviser les cadets pendant le test PACER

Durée : 15 min

Méthode : Activité pratique

---

---

## ACTIVITÉ

---

### OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent le test PACER.

### RESSOURCES

- Une trousse d'évaluation autonome Fitnessgram 8.0.
- Des pylônes (quatre ou plus).
- Un ruban à mesurer.
- Un lecteur de CD ou de cassettes.
- Des copies de la fiche A de pointage individuel pour le test PACER.
- Des crayons et des stylos.
- Une trousse de premiers soins.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Organiser le secteur d'entraînement en établissant des couloirs de 40 à 60 pouces.
- Organiser un parcours de 20 m avec des pylônes à la fin de chaque couloir.



Cette activité peut se dérouler à l'extérieur.

### **INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ**

1. Diviser les cadets en équipes de deux.
2. Donner une copie de la fiche A 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 avant de commencer.
5. Faire jouer le CD ou la cassette audio.
6. Le test PACER prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le bip pour une seconde fois.
7. 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.
8. Donner une copie de la fiche A de pointage individuel pour le test PACER et un crayon ou un stylo au nouveau marqueur de chaque équipe de deux.
9. 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.
10. 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 avant de commencer.
11. Faire jouer le CD ou la cassette audio.
12. Le test PACER prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le bip pour une seconde fois.

### **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.

---

### **CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2**

---

La participation des cadets au test PACER servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

---

**Point d'enseignement 3**

**Diriger une séance 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 l'activité 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; et
- 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**

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux [figures 4-5-1](#) et [4-5-2](#)).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- 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 PE1.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

---

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

---

### CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

---

La participation des cadets au test PACER servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

---

### CONCLUSION

---

### DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

### MÉTHODE D'ÉVALUATION

Les résultats du test PACER ne doivent pas servir à l'évaluation des cadets. Ces résultats doivent permettre à chaque cadet de suivre ses propres progrès en ce qui a trait à sa condition cardiovasculaire, après avoir effectué une première fois le test PACER dans M204.01 (Faire le test PACER), et dans C204.01 (Faire le test PACER), dans le cas des corps de cadets qui ont choisi de réaliser cet OCOM.

### OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation de votre condition cardiovasculaire vous permettra de déterminer votre niveau de condition physique actuel et la façon de l'améliorer. Il s'agit également d'une occasion pour vous de mettre à jour votre plan d'activité personnel pour atteindre les buts que vous vous êtes fixés en ce qui a trait à votre condition physique.

### COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Le test PACER consiste en une évaluation individuelle de la condition cardiovasculaire. Les résultats de cette évaluation ne doivent pas servir à créer une compétition entre les cadets ni à les classer.

Les résultats du deuxième test PACER devraient être comparés avec ceux du premier test pour déterminer les progrès individuels réalisés par les cadets en ce qui a trait à leur endurance cardiovasculaire.

---

### DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

---

- C0-002 (ISBN 0-88962-630-8) LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight Talk about Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY, Mosaic Press.
- C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>.
- C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date). *Running Exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>.

- C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date). *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>.
- C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>.
- C0-061 Ville de Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your Limits: A Smart Guide to Stretching for Fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.
- C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching: 20<sup>th</sup> Anniversary (éd. rév.)*. Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
- C0-095 (ISBN 0-7360-5962-8) The Cooper Institute. (ND). *Fitnessgram/Activitygram Test Administration Kit: Fitnessgram 8.0 Stand-Alone Test Kit*. Windsor, ON, Human Kinetics.
- C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the Spot: Fun and Physical Activity: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>.