



INSTRUCTION COMMUNE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



OCOM M205.01 – PARTICIPER À DES SPORTS D'ÉQUIPE RÉCRÉATIFS ORGANISÉS

Durée totale :

3 x 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans 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.

Déterminer quel sport sera pratiqué et quel environnement s'y prêtera le mieux. Tenir compte de l'âge, du niveau d'habileté et de la forme physique des participants puisque ces facteurs sont importants en ce qui a trait aux blessures et à leur prévention.

S'assurer de l'installation d'un poste de premiers soins et de la disponibilité des équipements de sport.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE1, parce qu'il permet de montrer l'application des règles, des principes ou des concepts du sport particulier que l'on pratiquera.

Une activité pratique a été choisie pour les PE2 à PE4, parce qu'elle permet aux cadets de participer à des activités sportives dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au développement des compétences relatives aux sports dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra avoir participé à une activité de sports d'équipe récréatifs organisés.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à des sports d'équipe récréatifs organisés puisqu'ils favorisent un mode de vie sain tout en permettant d'atteindre l'un des buts du programme des cadets.

Point d'enseignement 1

Présenter aux cadets les règlements relatifs à un sport particulier

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

PRATIQUE DU SPORT

La liste des OCC des sports autorisés se trouve à l'[annexe A](#). Une fois que vous avez choisi un sport particulier, consultez l'[annexe B](#) pour obtenir une vue d'ensemble des exigences sur la façon de le pratiquer.

RÈGLEMENTS

Consultez l'[annexe B](#) pour obtenir une vue d'ensemble des règlements du sport choisi.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. L'équipe est composée de combien de membres?
- Q2. Quels sont les règlements à suivre pendant l'activité?
- Q3. Comment peut-on marquer des points?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. La réponse varie selon le sport choisi et elle se trouve à l'[annexe B](#).
 - R2. La réponse varie selon le sport choisi et elle se trouve à l'[annexe B](#).
 - R3. La réponse varie selon le sport choisi et elle se trouve à l'[annexe B](#).
-

Point d'enseignement 2

Diriger un échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers

Durée : 10 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 représente l'amplitude des mouvements à la hauteur des 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

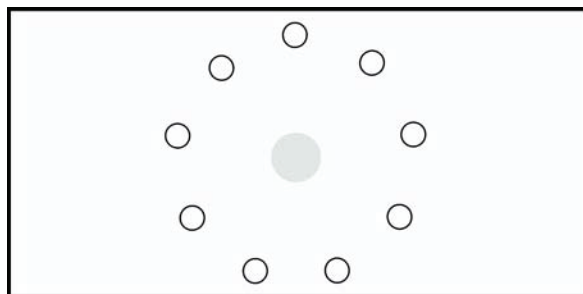
S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

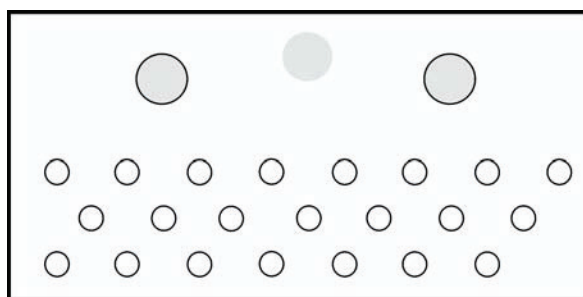
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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



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

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



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

Figure 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 comment faire 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 C](#).

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 2

QUESTIONS

- Q1. Quel est le but d'un échauffement avant de participer à des activités physiques?
- Q2. Pendant combien de temps faut-il garder chaque position d'étirement?

Q3. Pourquoi est-il important de faire des étirements?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Pour augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque et augmenter la température des muscles afin de faciliter la réaction du tissu musculaire.

R2. Environ 10 à 30 secondes.

R3. Ils aident à détendre les muscles et à augmenter leur flexibilité.

Point d'enseignement 3

Superviser la participation des cadets à une activité sportive donnée

Durée : 50 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de donner la chance aux cadets de participer à un sport d'équipe récréatif organisé.

RESSOURCES

- Équipements de sport et de sécurité requis pour pratiquer le sport choisi.
- Sifflet.
- Chronomètre.
- Matériel de premiers soins.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Préparer l'installation sportive avant le début de l'activité sportive.
- S'assurer de disposer d'un sifflet, ou de tout autre dispositif sonore, en vue d'arrêter le jeu au besoin.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Diviser les cadets en équipes.
- Superviser la participation des cadets à l'activité sportive.
- Les règlements du sport choisi se trouvent à l'[annexe B](#).

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que les cadets sont au courant des règlements.
- Assurer une supervision constante pendant cette activité.
- S'assurer qu'un poste de premiers soins ou une trousse de premiers soins sont facilement accessibles.
- S'assurer qu'un secouriste est assigné au début de l'activité et qu'il est disponible en tout temps.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

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

Durée : 10 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 de 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 5-1](#) et [5-2](#)).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer comment faire les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.

- Demander aux cadets de faire chaque étirement et chaque 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 PE2.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

- Q1. Quel est le but de la récupération?
- Q2. Combien de fois faut-il répéter chaque étirement?
- Q3. Quelle durée de récupération devriez-vous prévoir pour chaque heure d'entraînement?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. 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.
- R2. De deux à trois fois.
- R3. Dix minutes.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux sports d'équipe récréatifs servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRACTIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Les sports d'équipe récréatifs sont amusants et favorisent le conditionnement physique, qui constitue l'un des objectifs du programme des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les sports récréatifs peuvent se dérouler en neuf périodes pendant une journée d'instruction avec support ou en trois sessions de trois périodes chacune.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-001 (ISBN 0-88011-807-5) Hanlon, T. (1998). *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*. É.-U., Human Kinetics Publishers, Inc.
- 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.
- C0-030 Ringuette Canada. (2006). *Comment la ringuette est jouée*. Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.ringette.ca/e/about/played.htm>.
- C0-031 What Is Ultimate Frisbee? (2006). *What is Ultimate – The Game*. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html.
- C0-034 About Ultimate. (2006). *About Ultimate*. Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.upa.org/ultimate>.
- 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. *Running Exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>.
- C0-059 Webb Physiotherapists Inc. *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/>.
- C0-074 Norris, G. (éd.). (1998). *National Football Federation: Touch Football Rule Book 2004*. Ottawa, ON, National Football Federation.
- C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th Anniversary (éd. rév.)*. Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
- 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#11>.