



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE ARGENT

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-703/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 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



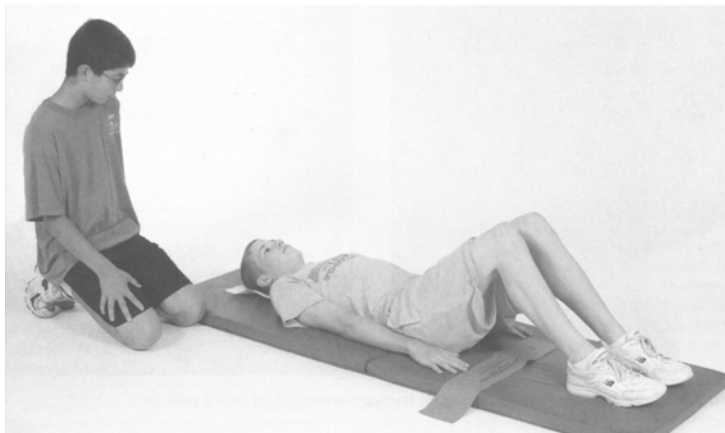
Les cadets connaissent bien la façon dont le test PACER est mené parce qu'ils ont pris part à l'évaluation de l'étoile argent : le test ne sera donc pas décrit dans la présente leçon.



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).

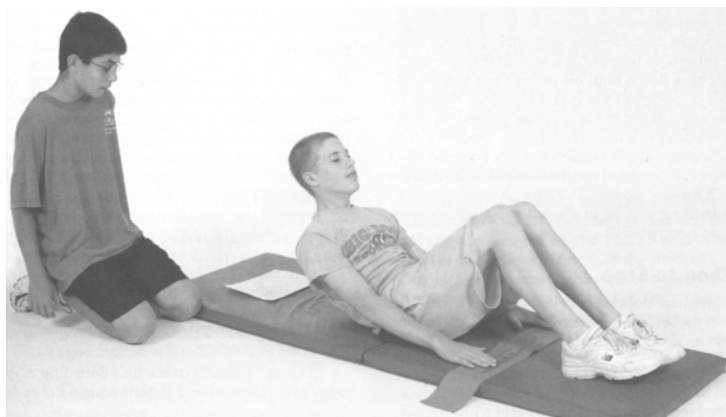


The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 43)

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

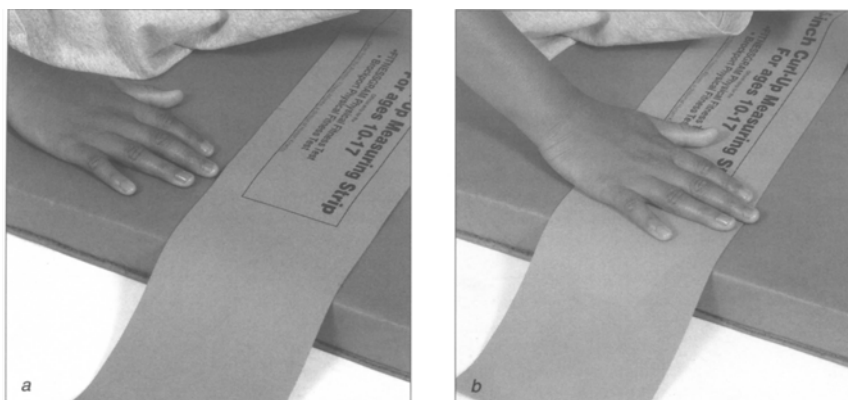
3. Le cadet qui est sur le matelas doit se redresser (conformément à l'illustration de la figure 4-1-2), en s'assurant que ses doigts atteignent l'autre côté de la bande de mesure (conformément à l'illustration de la figure 4-1-3), de façon répétée à une fréquence d'un redressement toutes les trois secondes.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



The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 43)

Figure 4-1-2 Redressements partiels



The Cooper Institute, 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.

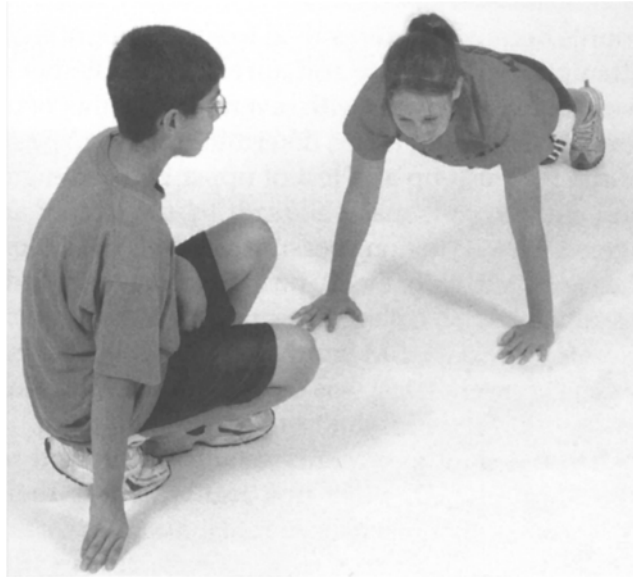
Pointage des redressements partiels

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;

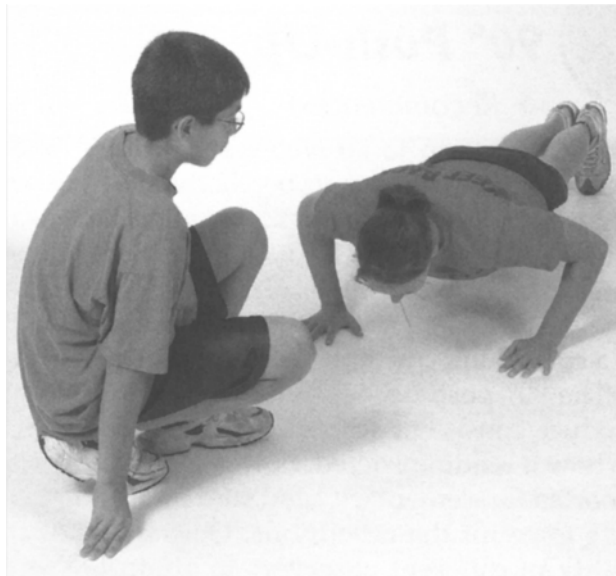
- c. tendre les jambes, les pieds étant légèrement séparés;
 - d. glisser les orteils sous le tibia.
2. Demander au cadet de pousser avec les bras jusqu'à ce qu'ils soient droits, tout en gardant les jambes et le dos alignés (conformément à l'illustration de la figure 4-1-4).



The Cooper Institute, 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).



The Cooper Institute, 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 (on peut aussi suivre la cadence du disque compact de la trousse *Fitnessgram 8.0 Stand-Alone Test Kit*) 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

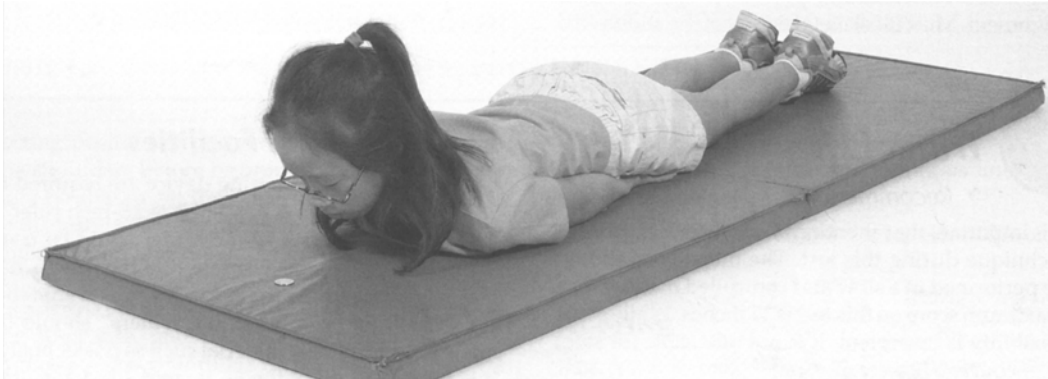
1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
 - a. se coucher le visage contre le matelas;
 - b. pointer les orteils vers l'extrémité du matelas;
 - c. placer les mains sous les cuisses (conformément à l'illustration de la figure 4-1-6).
2. Placer un marqueur sur le tapis en l'alignant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



The Cooper Institute, 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.



The Cooper Institute, 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).



The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 46)

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

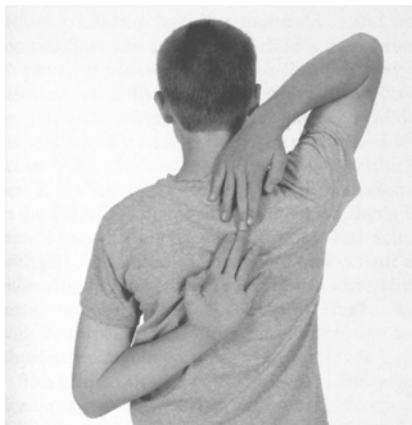
5. Le marqueur mesurera la distance, en pouces, entre le matelas et le menton du cadet pour déterminer le pointage de la flexion du tronc. Le pointage maximal devra être de 12 pouces pour éviter l'hyperextension.
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les cinq premières étapes.

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

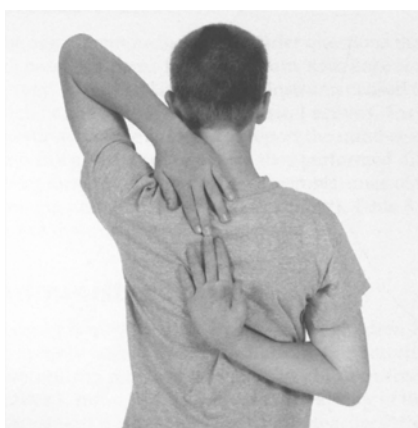
1. Demander à un cadet de chaque équipe de mettre à l'essai son épaule droite de la façon suivante :
 - a. passer la main droite sur l'épaule droite et la descendre le long du dos;
 - b. passer la main gauche derrière le dos pour toucher la main droite (conformément à l'illustration de la figure 4-1-9).



The Cooper Institute, 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).



The Cooper Institute, Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual, Human Kinetics (page 55)

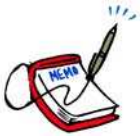
Figure 4-1-10 Étirement de l'épaule gauche

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



Consulter 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).



The Cooper Institute, 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).



The Cooper Institute, 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., et Welk, G. (éd.). (2005). *Fitnessgram/Activitygram, Test Administration Manual* (3^e éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics.