



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE ARGENT

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M304.02 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

Durée totale :

2 x 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. Le disque compact/cassette du test PACER est disponible par l'URSC et devrait être utilisé au moyen d'une chaîne stéréo appropriée.

Photocopier pour chaque cadet une feuille de pointage de l'évaluation de la condition physique des cadets qui se trouve à l'annexe B et la fiche de pointage individuel pour le test PACER qui se trouve à l'annexe C.

Les cadets effectueront l'évaluation de la condition physique des cadets en équipes de deux. Le test PACER sera fait en premier, et les autres stations suivront sous forme de circuit.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à l'évaluation de la condition physique des cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser la façon d'exécuter les éléments de l'évaluation de la condition physique des cadets dans l'OCOM M304.01 (Décrire les éléments de la condition physique, section 1).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets devraient avoir participé à l'évaluation de la condition physique des cadets.

IMPORTANTANCE

Il est important que les cadets participent à l'évaluation de la condition physique des cadets pour déterminer le niveau de leur condition physique personnelle; de plus, lorsqu'on effectue l'évaluation plusieurs fois au cours d'une année, on peut faire le suivi des progrès réalisés. La détermination du niveau de condition physique personnelle permettra également aux cadets de se fixer des objectifs personnels et de mettre à jour leur plan d'activité personnel.

Point d'enseignement 1

Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant la session d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Une session d'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;
- 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 physique.

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

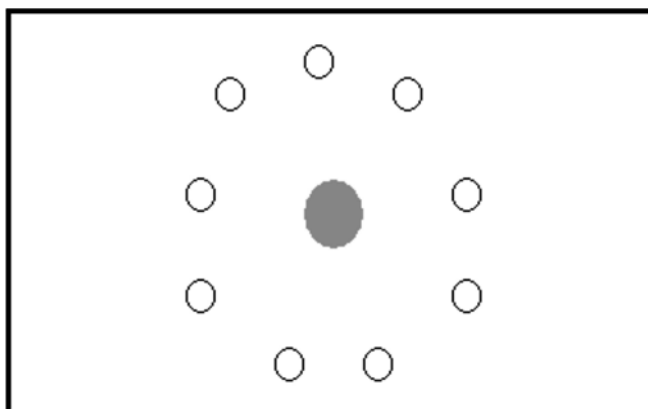
S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

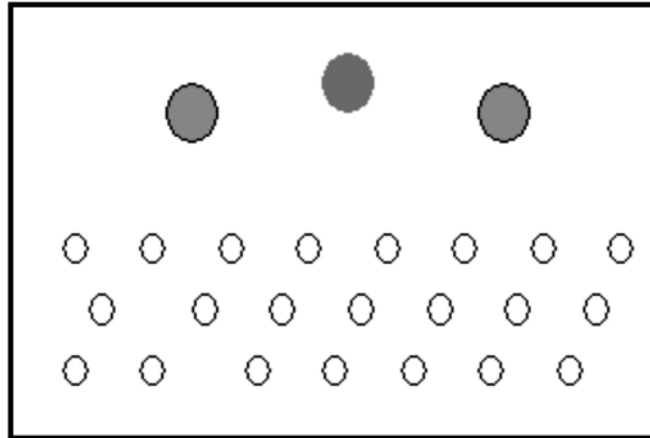
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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



Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 4-2-1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

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

2. Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
3. Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
4. 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 la session d'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2**Superviser les cadets pendant qu'ils effectuent l'évaluation et leur attribuer un pointage pour la condition physique**

Durée : 15 min

Méthode : Activité pratique



Les cadets participeront à l'évaluation de la condition physique des cadets en équipes de deux.

Le test PACER sera effectué avant les autres évaluations. Un résumé de la façon d'effectuer le test PACER se trouve à l'annexe C.

Les autres évaluations seront effectuées sous forme d'un circuit (les résumés de la façon d'effectuer les évaluations se trouvent aux annexes respectives), de la façon suivante :

1. les redressements partiels (annexe D);
2. l'extension des bras (annexe E);
3. choisir deux des éléments suivants :
 - a. la flexion du tronc (annexe F);
 - b. l'étirement des épaules (annexe G);
 - c. l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise (annexe H).

ACTIVITÉ 1**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent le test PACER et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

- le disque compact du test PACER,
- un lecteur de disques compacts,
- des cônes,
- des photocopies de la fiche de pointage individuel pour le test PACER à l'annexe C.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires;
2. Donner une copie de la fiche 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 leurs couloirs respectifs sur la ligne de départ et d'attendre les instructions du disque compact.
5. Faire jouer le disque compact. Le marqueur doit noter le nombre d'allers-retours réussis sur la feuille de pointage. Les superviseurs à chaque ligne indiqueront au marqueur les fois où un cadet ne traversera pas la ligne avant le signal sonore. Le test PACER prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le signal sonore pour une seconde fois.
6. 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.
7. Répéter les étapes deux à six.

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.



Distribuer la feuille de pointage de l'évaluation de la condition physique des cadets qui est à l'annexe B à chaque cadet avant qu'il ne commence le circuit.

ACTIVITÉ 2

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent les redressements partiels et enregistrent le pointage.

RESSOURCES

- un lecteur de disques compacts,
- des tapis d'exercices,
- la bande de mesure des redressements partiels.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
 - a. se coucher sur son dos, la tête en bas;
 - 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 la paume des mains sur le matelas avec les bras droits, parallèles au tronc, et les doigts allongés.
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.

3. Le cadet sur le matelas doit se redresser, en s'assurant que ses doigts atteignent l'autre côté de la bande de mesure, de façon répétée à la fréquence d'un redressement toutes les trois secondes jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit effectuée (la première correction de la forme ne compte pas), qu'il ne puisse plus continuer ou qu'il ait effectué 75 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.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que les redressements partiels sont effectués à partir de la position ou de la forme correcte.

ACTIVITÉ 3

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent l'extension des bras et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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, et les doigts allongés;
 - c. redresser 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'il soit droits, tout en gardant les jambes et le dos alignés.
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.
4. Demander au cadet de répéter les étapes deux et trois à la fréquence d'une extension des bras toutes les trois secondes 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.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que les extensions des bras sont effectuées à partir de la position ou de la forme correcte.

ACTIVITÉ 4

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent la flexion du tronc et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

- des tapis d'exercices,
- l'instrument de mesure de la flexion du tronc.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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.
2. Placer un repère (une pièce de monnaie fera l'affaire) sur le matelas en l'alignant avec les yeux du cadet.
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). S'assurer que la tête est alignée avec la colonne vertébrale.
4. Demander au cadet de garder cette position jusqu'à ce qu'on puisse mesurer la hauteur.
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.

MESURES DE SÉCURITÉ

- La règle doit être placée à au moins un pouce du menton du cadet, non pas directement sous le menton.
- Les cadets ne doivent pas bondir ou tendre à l'extrême leur dos pendant qu'ils font la flexion du tronc.

ACTIVITÉ 5

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent l'étirement des épaules et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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.
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.
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.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

ACTIVITÉ 6

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise et en enregistrent le pointage.

RESSOURCES

L'appareil de test d'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos (les instructions se trouvent à l'annexe I).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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, les mains placées l'une par-dessus l'autre, la pointe des doigts juste à l'avant de la pointe de la règle.
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.
4. Le marqueur mesurera la distance, en pouces, que le cadet a atteint. Cette mesure constituera le pointage d'une jambe, et sera au maximum de 12 pouces pour éviter l'hyperextension.
5. Demander au cadet de répéter les étapes 2. à 4. pour l'autre jambe.
6. Demander aux cadets de changer de rôle et de répéter les cinq premières étapes.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à l'évaluation de la condition physique des cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Diriger une session 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 la session 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;
- 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

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'évaluation de la condition physique des cadets servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation de la condition physique des cadets permet de déterminer le niveau de leur condition physique personnelle; il s'agit d'un excellent outil pour faire le suivi des progrès de la condition physique personnelle.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'évaluation de la condition physique des cadets est une évaluation individuelle servant à établir des objectifs de conditionnement physique personnels. Les résultats de cette évaluation ne doivent pas servir à une compétition entre les cadets ni à les classer.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être préparée avant d'enseigner cet OCOM.

Cet OCOM doit être enseigné au début et à la fin de l'année d'instruction.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-095 (ISBN 0-7360-5962-8) The Cooper Institute. (sans date) *Fitnessgram/Activitygram Test Administration Kit: Fitnessgram 8.0 Stand-Alone Test Kit*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- 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.