



## INSTRUCTION COMMUNE

### ÉTOILE ARGENT

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



## SECTION 3

### OCOM M304.03 – 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-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.

Faire une copie de l'annexe J (Exemple de plan d'activité personnel) et de l'annexe K (Plan d'activité personnel) pour chaque cadet.

On peut imprimer ou commander des ressources de conditionnement physique à partir du site <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/fitness/downloads.html> ou auprès de l'Agence de la santé publique du Canada et les remettre comme documents de cours aux cadets.

### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S'assurer que les cadets ont une copie de leur plan d'activité personnel de l'étoile argent et leurs résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets pour qu'ils puissent les apporter à la présente leçon.

### APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de mettre à jour leur plan d'activité personnel. Cette activité contribue à l'élaboration des objectifs de conditionnement physique personnels dans un environnement amusant et stimulant.

## INTRODUCTION

### RÉVISION

S.O.

### OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, les cadets devraient avoir mis à jour leur plan d'activité personnel (de l'étoile argent) pour l'année d'instruction en cours.

## IMPORTANTCE

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 la bonne condition physique est un des buts du programme des cadets.

---

### Point d'enseignement 1

### Demander aux cadets de mettre à jour leur plan d'activité personnel de l'étoile argent

Durée : 25 min

Méthode : Activité pratique

---



Décrire les termes utilisés dans le plan d'activité personnelle avant de demander aux cadets de le mettre à jour. Remettre à chaque cadet un exemple du plan d'activité personnel qui se trouve à l'annexe J.

Un plan d'activité personnel est conçu pour identifier le niveau de conditionnement physique personnel courant et pour établir des objectifs individuels qui permettront d'augmenter ce niveau. Il y a un certain nombre de termes utilisés dans le plan d'activité personnel pour décrire le type et l'intensité des activités.

## TYPES D'ACTIVITÉS

**Activités de repos.** Ces activités exigent un effort physique minimal (p. ex., des devoirs, des jeux informatiques et de la lecture).

**Activités liées au style de vie.** Ces activités font partie d'une journée normale (p. ex., la marche, les tâches ménagères et le balayage des déchets).

**Exercices d'aérobic.** Ces activités permettent d'améliorer la condition aérobic (p. ex., le jogging, la natation et la danse).

**Sports d'aérobic.** Ces sports exigent beaucoup de mouvements (p. ex., le base-ball, le basket-ball et le soccer).

**Activités musculaires.** Ces activités exigent de la force (p. ex., l'haltérophilie, la lutte et l'athlétisme).

**Activités de souplesse.** Ces activités exigent que l'on étire ses muscles (p. ex., les arts martiaux, les étirements et le yoga).

## INTENSITÉ DES ACTIVITÉS

**Au repos.** Ces activités exigent que l'on s'assie ou que l'on demeure debout, et fasse peu de mouvements.

**Légère.** Ces activités exigent des mouvements lents, et elles ne sont pas fatigantes.

**Modérée.** Ces activités sont assez intenses (entre légères et vigoureuses).

**Vigoureuse.** Ces activités exigent des mouvements rapides ou de la course, et un rythme de respiration accéléré.

---

## ACTIVITÉ

---

**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est d'amener les cadets à mettre à jour leur plan d'activité personnel de l'étoile argent.

**RESSOURCES**

- le document du plan d'activité personnel à l'annexe K,
- les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets,
- des stylos ou des crayons.

**DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**

S.O.

**INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ**

1. Discuter de la façon dont les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets peuvent être utilisés pour établir des objectifs.



L'évaluation de la condition physique des cadets permet de déterminer le niveau de conditionnement physique personnel au moyen de notes brutes.

Un cadet qui a une note de 5 pour l'évaluation de l'extension des bras et de 10 pour celle des redressements partiels pourrait vouloir établir un objectif à long terme pour améliorer sa condition musculaire. Son objectif à court terme pourrait être d'effectuer 8 extensions des bras et 12 redressements partiels pour la prochaine évaluation.

2. Remettre à chaque cadet une copie du document du plan d'activité personnel qui se trouve à l'annexe K.
3. Superviser les cadets et les aider pendant qu'ils mettent à jour leur plan d'activité personnel pour l'année en cours, en prenant les mesures suivantes :
  - a. réviser leur plan d'activité personnel de l'étoile rouge;
  - b. réviser leurs résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets;
  - c. énumérer les activités sportives et de conditionnement physique actuelles;
  - d. identifier les domaines à améliorer;
  - e. établir des objectifs;
  - f. énumérer les activités sportives et de conditionnement physique prévues.

**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 la mise à jour de leur plan d'activité personnel servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

---

## CONCLUSION

---

### DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets doivent suivre leur plan d'activité personnel tout au long de l'année d'instruction. Le plan d'activité personnel sera évalué par le cadet chaque fois qu'une évaluation de sa condition physique sera effectuée.

### MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

### OBSERVATIONS FINALES

L'un des objectifs du programme des cadets est de promouvoir une bonne condition physique. Le plan d'activité personnel constitue un outil important pour établir et atteindre des objectifs, et il aide à faire le suivi des progrès réalisés sur le plan du conditionnement physique.

### COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être enseignée à la suite de l'évaluation de la condition physique des cadets (OCOM M304.02 [Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets, section 2]) effectuée au début de l'année.

---

## 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.
- C0-105 (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, Ontario, 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 pour les jeunes (de 10 à 14 ans)*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-167 (ISBN 0-7360-5866-4) Meredith, M., et Welk, G. (éd.). (2005). *Fitnessgram/Activitygram, Test Administration Manual* (3<sup>e</sup> éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- C0-174 (ISBN 978-0-7360-6828-4) Masurier, G., Lambdin, D., et Corbin, C. (2007). *Fitness for Life : Middle School : Teacher's Guide*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.