



## INSTRUCTION COMMUNE

### ÉTOILE ARGENT

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



## OCOM M305.01 – 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-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 afin de présenter aux cadets les règlements du sport choisi.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 2 à 4, 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 sportives 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 du sport choisi**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Se référer aux annexes suivantes pour obtenir une vue d'ensemble des règlements du sport choisi.

- Annexe C - Baseball,
- Annexe D - Basket-ball,
- Annexe E - Hockey en salle,
- Annexe F - Football,
- Annexe G - Crosse
- Annexe H - Ringuette
- Annexe I - Soccer
- Annexe J - Ballon canadien,
- Annexe K - Balle molle,
- Annexe L - Disque volant suprême,
- Annexe M - Volley-ball.

**PRATIQUE DU SPORT**

La liste des sports autorisés par les OCC se trouve à l'annexe A. Une fois que vous avez choisi un sport particulier, se référer à l'annexe pour obtenir une vue d'ensemble sur la façon de le pratiquer.

**RÈGLEMENTS**

Se référer à l'annexe 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 correspondante.
- R2. La réponse varie selon le sport choisi et elle se trouve à l'annexe correspondante.
- R3. La réponse varie selon le sport choisi et elle se trouve à l'annexe correspondante.

**Point d'enseignement 2****Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers**

Durée : 10 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

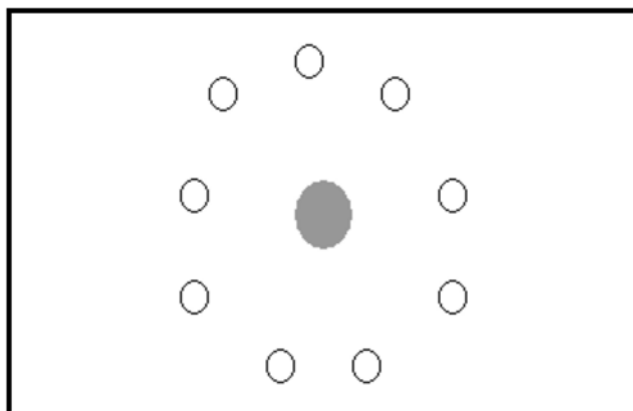
S.O.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

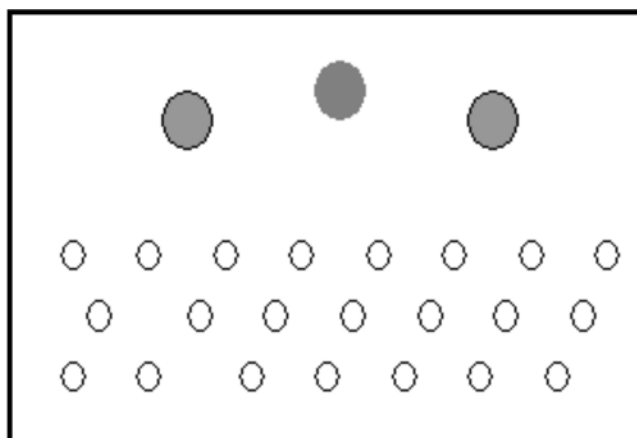
### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (comme montré aux figures 5-1 et 5-2).



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

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



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

Figure 5-2 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 B.

## 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

---

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

### Point d'enseignement 3

**Superviser les cadets pendant qu'ils pratiquent le sport choisi**

Durée : 50 min

Méthode : Activité pratique

---

## ACTIVITÉ

---

### OBJECTIF

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

### RESSOURCES

- équipements de sport et de sécurité requis pour pratiquer le sport choisi,
- le matériel de premiers soins,
- un sifflet,
- un chronomètre.

### 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

1. Diviser les cadets en équipes.
2. Superviser la participation des cadets à l'activité sportive.

3. Les règlements du sport choisi se trouvent à l'annexe correspondante.

### 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.
- Veiller à ce qu'un secouriste soit identifié au début de l'activité et qu'il soit 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 session 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 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 (comme montré aux figures 1 et 2 du PE 1).
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 2.

---

**CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4**


---

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 aux sports d'équipe récréatifs servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

---



---

**CONCLUSION**


---

**DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

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 de 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*. États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc.

- C0-002 (ISBN 0-88962-630-8) LeBlanc, J., & Dickson, L. (1997). *Straight Talk About Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, Ontario, Mosaic Press.
- C0-030 Ringuette Canada. (2006). *Comment la ringuette est jouée*. Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.ringuette.ca/Content/About/OurSport/howitsplayd.asp?langid=2>.
- 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](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>.
- C0-074 Norris, G. (éd.). (1998). *National Football Federation: Touch Football Rule Book 2004*. Ottawa, Ontario, Fédération nationale de football du Canada.
- C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching: 20<sup>th</sup> Anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.