



**INSTRUCTION COMMUNE**  
**ÉTOILE D'OR**  
**GUIDE PÉDAGOGIQUE**



**SECTION 1**

**OCOM M404.01 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS**

Durée totale :

60 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 la publication A-CR-CCP-704/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile d'or*, 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 de l'enseigner.

Réviser l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation et de rendement de la condition physique des cadets* pour se familiariser avec le contenu avant d'enseigner la leçon.

Pour chaque cadet, photocopiez la *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m* qui se trouve à l'appendice 1 de l'annexe A de l'OAIC 14-18, et le document *Résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »*, qui figure à l'appendice 3 de l'annexe B de l'OAIC 14-18.

Les cadets réaliseront l'évaluation de la condition physique par équipes de deux en commençant par le test de course navette de 20 m, et en poursuivant avec les autres stations organisées en 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.

**OBJECTIFS**

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

## **IMPORTANCE**

Il est important que les cadets participent à l'évaluation de la condition physique des cadets pour déterminer leur niveau de condition physique personnel; 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 personnel permettra également aux cadets de se fixer des objectifs personnels et de mettre à jour leur plan d'activités 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 comprend des exercices cardiovasculaires légers et des étirements destinés à :

- étirer les muscles ;
- accroître l'activité respiratoire et la fréquence cardiaque de façon graduelle ;
- dilater les capillaires des muscles pour qu'ils répondent à l'augmentation de la circulation sanguine qui accompagne l'activité physique; et
- élever la température des muscles pour faciliter les réactions dans le 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 laquelle est responsable de l'amplitude de mouvement des articulations.
- Il est conseillé de s'échauffer 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 pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2).

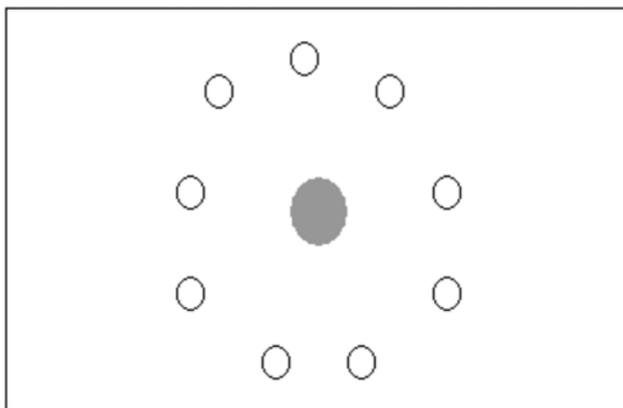


Figure 1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement

*Nota.* Créé par le Directeur - Cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

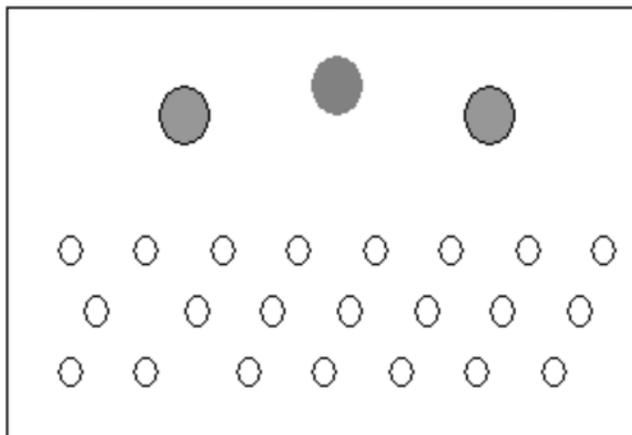


Figure 2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

*Nota.* Créé par le Directeur - Cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

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**

Durée : 15 min

Méthode : Activité pratique



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

Le test de course navette de 20 m sera effectué avant les autres évaluations. Un résumé de la façon d'effectuer le test de course navette de 20 m se trouve à l'annexe C.

Les autres évaluations seront effectuées sous forme d'un circuit, de la façon suivante :

1. le demi-redressement assis,
2. l'extension des bras, et
3. choisir deux des éléments suivants :
  - a. la levée du tronc,
  - b. l'étirement des épaules, et
  - c. l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise.

## ACTIVITÉ

### OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent le test de course navette de 20 m et en enregistrent le pointage.

## RESSOURCES

- L'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*;
- CD du test de course navette de 20 m de Léger;
- Ruban à mesurer;
- Lecteur de CD;
- Cônes;
- Tapis d'exercice;
- Rubans de mesure de 12 cm;
- Papier;
- Mètre;
- Pièces de monnaie ;
- Appareils du test d'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos;
- *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m* (une par cadet); et
- Résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation ».

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Selon les consignes de l'annexe A de l'OAIC 14-18.

## INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Former des équipes de deux cadets.



Les cadets demeureront en équipe de deux tout au long de l'Évaluation de la condition physique.

2. Remettre à un des cadets de chaque équipe une *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m*, une feuille de *Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »* et un crayon ou un stylo.
3. Demander aux cadets qui ont en main la fiche de pointage d'y inscrire le nom de leur coéquipier et de s'asseoir derrière la ligne de départ pour noter les résultats.
4. Réaliser le test de course navette de 20 m conformément à l'appendice 1 de l'annexe A de l'OAIC 14-18.
5. Une fois que le premier coéquipier a terminé le test de course navette de 20 m, demandez-lui de devenir marqueur pendant que l'autre court, puis répéter les étapes 2 à 4.
6. Effectuer le reste du circuit pour évaluer les autres composantes de la forme physique conformément à l'annexe A de l'OAIC 14-18.

## 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 de course navette de 20 m.
  - a. Veiller à ce que les cadets maintiennent une position appropriée lorsqu'ils exécutent les demi-redressements et les extensions des bras.
  - b. S'assurer que les cadets ne donnent pas de coups et n'ont pas le dos en hyperextension quand ils réalisent la levée du tronc.



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

## 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 DE LA 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 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 (tel qu'illustré 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 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 leur niveau de condition physique personnel et il s'agit d'un excellent outil pour faire le suivi des progrès de la forme 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<sup>e</sup> éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC