



INSTRUCTION COMMUNE
ÉTOILE D'OR
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M404.02 – METTRE À JOUR LE PLAN D'ACTIVITÉS 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 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.

Photocopier l'annexe A (Exemple du plan d'activités personnel) et l'annexe B (Plan d'activités 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'activités personnel de l'étoile argent et les résultats de leur 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'activités 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 doivent avoir mis à jour leur plan d'activités personnel pour l'année d'instruction en cours.

IMPORTANCE

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'activités qui les aidera à atteindre ces objectifs. Il s'agit d'un aspect important puisque se mettre en 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'activités personnel de l'étoile d'argent**

Durée : 25 min

Méthode : Activité pratique



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

Un plan d'activités 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'activités 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).

Activités 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 flexibilité. 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'assiede ou que l'on demeure debout, et fasse peu de mouvements.

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

Modéré. 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 de demander aux cadets de mettre à jour leur plan d'activités personnel de l'étoile d'argent.

RESSOURCES

- le document du Plan d'activités personnel qui se trouve à l'annexe B,
- les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets, et
- des stylos et 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 condition 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 demi-redressements assis 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 demi-redressements assis lors de la prochaine évaluation.

2. Remettre à chaque cadet le document du Plan d'activités personnel qui se trouve à l'annexe B.
3. Superviser les cadets et les aider pendant qu'ils mettent à jour leur plan d'activités personnel pour l'année en cours en prenant les mesures suivantes:
 - a. réviser leur plan d'activités personnel de l'étoile argent ;
 - b. réviser les résultats de leur 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 ; et
 - 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 mise à jour du plan d'activités personnel des cadets leur servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets doivent suivre leur plan d'activités personnel tout au long de l'année d'instruction. Le plan d'activités 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'activités 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 M404.01 [Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets]) effectuée au début de l'année.

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.

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. (éditeur). (2005). *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3^e 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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC