

EXEMPLE DE PLAN D'ACTIVITÉS PERSONNEL

Nom : Berger, Jean

Date : 10 septembre

DÉBUT DE L'ANNÉE

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION N° 1 DE LA CONDITION PHYSIQUE DU CADET

Évaluation	Pointage
Cardiovasculaire	
Test de course navette	8
Force musculaire	
Demi-redressement assis	20
Extension des bras	6
Flexibilité musculaire	
Levée du tronc	6 pouces
Étirement des épaules	Droite 0
	Gauche N
Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise	Droit 4 pouces
	Gauche 3 pouces

ACTIVITÉS ACTUELLES

Énumérer les activités auxquelles vous avez participé au cours de la dernière semaine.

Date	Activité	Durée	Type d'activité	Intensité de l'activité
Mercredi 3 septembre	Jeux informatiques	3 h	Activité de repos	Au repos
	Soccer	1 h	Sports d'aérobic	Modérée
	Étirements	15 min	Activité de flexibilité	Légère
Jeudi 4 septembre	Soccer	1 h	Sports d'aérobic	Modérée
	Étirements	15 min	Activité de flexibilité	Légère
	Lecture	2 h	Activité de repos	Au repos
Vendredi 5 septembre	Jardinage	1 h	Activité liée au style de vie	Modérée
	Vélo	1 h	Activité d'aérobic	Modérée
	Regarder la télévision	4 h	Activité de repos	Au repos
Samedi	Vélo	1 h	Activité d'aérobic	Modérée

Date	Activité	Durée	Type d'activité	l'activité
6 septembre	Emballage de sacs	3 h	Activité liée au style de vie	Légère
	Lecture	1 h	Activité de repos	Au repos
Dimanche 7 septembre	Jeux vidéo	2 h	Activité de repos	Au repos
	Marche	30 min	Activité liée au style de vie	Légère
	Lecture	1 h	Activité de repos	Au repos
Lundi 8 septembre	Regarder la télévision	3 h	Activité de repos	Au repos
	Marche	1 h	Activité liée au style de vie	Légère
	Lecture	1 h	Activité de repos	Au repos
Mardi 9 septembre	S'asseoir en classe	4 h	Activité de repos	Au repos
	Lecture	1 h	Activité de repos	Au repos
	Marche	1 h	Activité liée au style de vie	Légère

Domaines à améliorer

- Le pointage du test de course navette est faible. Il faut améliorer la condition cardio-vasculaire.
1. Le pointage du test de course navette est faible. Il faut améliorer la condition cardio-vasculaire.
 2. A besoin de participer à plus d'activités d'intensité vigoureuse.
 3. Doit retrancher des activités de repos.

OBJECTIFS

Se rappeler que les objectifs doivent être :

- Spécifiques,
- Appréciables,
- Gérables,
- Empreint de réalisme, et
- Situés dans le temps.

Objectif à long terme pour l'année d'instruction : Augmenter son niveau de condition physique personnel.

Objectifs à court terme :

Objectif	Échéancier	Date où l'objectif a été atteint
Pointage de 15 pour le test de course navette	Prochaine évaluation de la condition physique du cadet	
Pointage de 10 pour l'évaluation de l'extension des bras	Prochaine évaluation de la condition physique du cadet	
Participer à cinq sports d'aérobic au cours de la semaine prochaine	17 septembre	

ACTIVITÉS PRÉVUES

Énumérer les activités auxquelles vous prévoyez participer.

Semaine	Activité	L'activité a-t-elle été effectuée?	Pourquoi l'activité n'a-t-elle pas été effectuée?
11 septembre au 17 septembre	Soccer pendant 2 heures		
	Marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
18 septembre au 24 septembre	Courir pendant 1 heure		
	Sports récréatifs pendant 1 heure		
	Marche de 30 min/jour		
25 septembre au 1 ^{er} octobre	Soccer pendant 2 heures		
	Marche de 30 min/jour		
	Natation pendant 1.5 heure		
2 octobre au 8 octobre	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Marche de 30 min/jour		
9 octobre au 15 octobre	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Course/marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
16 octobre au 22 octobre	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Course/marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
23 octobre au 29 octobre	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Course/marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		

Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.