

PLAN D'ACTIVITÉS PERSONNEL

Nom : _____

Date : _____

DÉBUT DE L'ANNÉE

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

Évaluation	Pointage
Cardiovasculaire	
Test de course navette de 20 m	
Force musculaire	
Demi-redressement assis	
Extension des bras	
Flexibilité musculaire	
Levée du tronc	
Étirement des épaules	Droite
	Gauche
Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise	Droite
	Gauche

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

Date	Activité	Durée	Type d'activité	Intensité de l'activité

Domaines à améliorer

1. _____
2. _____
3. _____

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 : _____

Objectifs à court terme :

Objectif	Échéancier	Date où l'objectif a été atteint

FIN DE L'ANNÉE

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

Évaluation	Pointage
Cardiovasculaire	
Test de course navette	
Musculaire	
Demi-redressement assis	
Extension des bras	
Flexibilité	
Levée du tronc	
Étirement des épaules	Droite
	Gauche
Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise	Droit
	Gauche

Domaines à améliorer

1. _____
2. _____
3. _____

Objectifs à court terme :

Objectif	Échéancier	Date où l'objectif a été atteint

RÉFLEXION

L'objectif à long terme pour l'année d'instruction a-t-il été atteint? _____

Si l'objectif à long terme n'a pas été atteint, pourquoi? _____

Quel sera votre objectif à long terme après la présente année d'instruction? _____

Énumérer certains objectifs à court terme qui vous aideront à atteindre votre objectif à long terme :

Objectif	Échéancier	Date où l'objectif a été atteint

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