



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



**SECTION 3**

**OCOM M404.03 – ÉVALUER 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.

**DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON**

S.O.

**APPROCHE**

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'évaluer leur plan d'activités personnel dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

**INTRODUCTION**

**RÉVISION**

S.O.

**OBJECTIFS**

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir évalué son plan d'activités personnel.

**IMPORTANCE**

Il est important que les cadets évaluent leur plan d'activités personnel pour déterminer si les objectifs ont été atteints et pour faire le suivi des progrès de leur condition physique personnelle.

---

**Point d'enseignement 1**

**Demander aux cadets d'évaluer leur plan d'activités personnel**

Durée : 25 min

Méthode : Activité pratique

---

**ACTIVITÉ**

**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est d'amener les cadets à évaluer leur plan d'activités personnel.

**RESSOURCES**

- les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets, et
- le plan d'activités personnel élaboré au début de l'année d'instruction.

**DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**

S.O.

**INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ**

1. Distribuer le plan d'activités personnel des cadets et les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets.
2. Demander aux cadets de comparer les résultats de l'évaluation de leur condition physique en début d'année avec ceux de la fin de l'année.
3. Demander aux cadets de comparer leurs activités sportives et de conditionnement physique prévues avec celles qui ont été réalisées.
4. Demander aux cadets de remplir la section de réflexion de leur plan d'activités personnel.

**MESURES DE SÉCURITÉ**

S.O.

---

**CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**

L'évaluation par les cadets de leur plan d'activités personnel servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

---

**CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON**

L'évaluation par les cadets de leur plan d'activités personnel servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

---

**CONCLUSION**

---

**DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

S.O.

## MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

## OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation du plan d'activités personnel aidera à déterminer si les objectifs ont été atteints et à faire le suivi des progrès réalisés sur le plan du conditionnement physique personnel. Cette leçon promeut le conditionnement physique, atteignant ainsi l'un des buts du programme des cadets.

## COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être enseignée à la suite de l'évaluation de la condition physique du cadet (OCOM M404.01 [Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets]) effectuée à la fin 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<sup>e</sup> 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