

EXEMPLE DE PLAN D'ACTIVITÉ 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
Cardio-vasculaire	
Test PACER	8
Force musculaire	
Redressements partiels	20
Extension des bras	6
Flexibilité musculaire	
Flexion du tronc	6 pouces
Étirement des épaules	Droite : O
	Gauche : N
Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise	Droite : 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	Activités de repos	Au repos
	Soccer	1 h	Sports d'aérobic	Modérée
	Étirements	15 min	Activité de souplesse	Légère
Jeudi 4 septembre	Soccer	1 h	Sports d'aérobic	Modérée
	Étirements	15 min	Activité de souplesse	Légère
	Lecture	2 h	Activités de repos	Au repos
Vendredi 5 septembre	Jardinage	1 h	Activité liée au style de vie	Modérée
	Vélo	1 h	Exercice d'aérobic	Modérée
	Regarder la télévision	4 h	Activité de repos	Au repos
Samedi 6 septembre	Vélo	1 h	Exercice d'aérobic	Modérée
	Emballage de sacs	3 h	Activité liée au style de vie	Légère
	Lecture	1 h	Activité de repos	Au repos

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

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

OBJECTIFS

Se rappeler que les objectifs doivent être :

- spécifiques,
- appréciables,
- gérables,
- empreints de réalisme,
- situés dans le temps.

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

Objectifs à court terme :

But	Échéancier	Date où l'objectif a été atteint
Pointage de 15 pour le test PACER	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'aérobie 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 sept au 17 sept	Soccer pendant 2 heures		
	Marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
18 sept au 24 sept	Courir pendant 1 heure		
	Sports récréatifs pendant 1 heure		
	Marche de 30 min/jour		
25 sept au 1 oct	Soccer pendant 2 heures		
	Marche de 30 min/jour		
	Natation pendant 1.5 heure		
2 oct au 8 oct	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Marche de 30 min/jour		
9 oct au 15 oct	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Course/marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
16 oct au 22 oct	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Course/marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
23 oct au 29 oct	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Course/marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		