

### PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

#### DÉBUT DE L'ANNÉE

#### RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

Évaluation	Pointage
<b>Cardio-vasculaire</b>	
Test PACER	
<b>Force musculaire</b>	
Redressements partiels	
Extension des bras	
<b>Flexibilité musculaire</b>	
Flexion du tronc	
Étirement des épaules	<b>Droite :</b>
	<b>Gauche :</b>
Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos position assise	<b>Droite :</b>
	<b>Gauche :</b>

#### 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,
- empreints de réalisme,
- situés dans le temps.

**Objectif à long terme pour l'année d'instruction :** \_\_\_\_\_

**Objectifs à court terme :**

But	Échéancier	Date où l'objectif a été atteint

### 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?

**FIN DE L'ANNÉE**

**RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS**

Évaluation	Pointage
<b>Cardio-vasculaire</b>	
Test PACER	
<b>Musculaire</b>	
Redressements partiels	
Extension des bras	
<b>Flexibilité</b>	
Flexion du tronc	
Étirement des épaules	<b>Droite :</b>
	<b>Gauche :</b>
Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise	<b>Droite :</b>
	<b>Gauche :</b>

**Domaines à améliorer :**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Objectifs à court terme :**

But	Échéancier	Date où l'objectif a été atteint

### 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?

**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 :**

<b>But</b>	<b>Échéancier</b>	<b>Date où l'objectif a été atteint</b>

*Directeur des cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale*