

**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*