

CHAPITRE 4
OREN 204 – METTRE À JOUR LE PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL



INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M204.01 – FAIRE LE TEST PACER

Durée totale :

60 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 l'A-CR-CCP-602/PG-002, 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 d'enseigner la leçon. Réviser l'information sur le test PACER qui se trouve sur le DVD du manuel d'administration du test (Test Admin Manual). On pourra trouver le CD ou la cassette du test PACER dans la trousse d'évaluation autonome Fitnessgram 8.0. L'information sur le test PACER se trouve dans The Cooper Institute, *Fitnessgram/Activitygram Test Administration Manual*, Human Kinetics, pages 27 à 29.

Préparer le secteur d'entraînement pour le test PACER.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 et le PE2, afin de présenter l'information de base sur la fréquence ou le rythme cardiaque et sur l'endurance cardiovasculaire.

Une activité pratique a été choisie pour les PE3, PE5 et PE6, parce qu'il s'agit d'une façon interactive de présenter des activités cardiovasculaires aux cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement de l'endurance cardiovasculaire dans un environnement amusant et stimulant.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE4, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment faire le test PACER tout en donnant aux cadets l'occasion de faire le test PACER sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra avoir effectué le test PACER.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets améliorent leur condition physique, en commençant par leur système cardiovasculaire. En effectuant le test PACER pour la première fois, les cadets pourront déterminer où ils en sont par rapport à leur condition cardiovasculaire et quelle amélioration ils aimeraient apporter.

Point d'enseignement 1

Décrire la fréquence cardiaque ou le pouls

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

DÉTERMINATION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE OU DU POULS

La fréquence cardiaque ou le pouls peut être pris à deux endroits : sur l'artère radiale ou sur l'artère carotide. Pour trouver la fréquence cardiaque ou le pouls, compter le nombre de pulsations durant 30 secondes, puis multiplier le résultat par deux.

Le pouls radial

Le premier est le pouls radial, soit celui que l'on trouve sur la partie intérieure du poignet, tout juste sous la base du pouce. Pour le prendre, on place le bout de l'index et du majeur doucement sur l'artère radiale.



*Recrutement pour la GRC – Le Test d'aptitudes physiques essentielles (TAPE).
Extrait le 21 mars 2007 du site http://www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting/pare_partb_f.htm*

Figure 4-1-1 Le pouls radial

Pouls carotidien

Le deuxième est le pouls carotidien, qui peut se prendre des deux côtés de la pomme d'Adam, dans le creux du cou. Pour le prendre, on place le bout de l'index et du majeur doucement sur l'artère carotide dans le creux du cou.



*Recrutement pour la GRC – Le Test d'aptitudes physiques essentielles (TAPE).
Extrait le 21 mars 2007 du site http://www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting/pare_partb_f.htm*

Figure 4-1-2 Le pouls carotidien



Il ne faut jamais utiliser le pouce pour prendre un pouls, puisqu'il possède son propre pouls.



Demander aux cadets de prendre leur pouls radial ou carotidien et de se pratiquer à prendre leur fréquence cardiaque ou pouls.

PLAGE NORMALE DU RYTHME CARDIAQUE AU REPOS

Le rythme cardiaque au repos correspond au rythme d'une personne au repos et détendue. La plage normale d'un adulte (dans le présent cas, toute personne âgée de plus de huit ans est considérée comme un adulte) est de 60 à 80 battements par minute.

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La fréquence cardiaque cible correspond à la fréquence cardiaque optimale à laquelle une personne doit s'entraîner pour que sa séance soit efficace. Pour calculer la fréquence cardiaque cible d'une personne, il faut d'abord déterminer sa fréquence cardiaque maximale (FCM). La FCM correspond au nombre maximal de fois qu'un cœur peut battre en une minute. Pour calculer cette valeur, l'âge d'une personne est soustrait de 220. La FCM est ensuite multipliée par 0.6 pour que la plage d'exercice inférieure soit obtenue, et par 0.8 pour que la plage d'exercice supérieure soit obtenue. La fréquence cardiaque cible de l'entraînement doit se situer dans cette plage.

$$220 - \text{Âge} = \text{FCM}$$

$$\text{FCM} \times 0.6 = \text{Plage d'exercice inférieure}$$

$$\text{FCM} \times 0.8 = \text{Plage d'exercice supérieure}$$

Exemple d'une personne de 12 ans :

$$220 - 12 = 208$$

$$208 \times 0.6 = 125$$

$$208 \times 0.8 = 166$$

Le tableau suivant énumère les plages d'exercice pour les personnes âgées de 12 à 18 ans.

Âge	Plage d'exercice inférieure	Plage d'exercice supérieure
12	125	166
13	124	166
14	124	165
15	123	164
16	122	163
17	122	162
18	121	162

D Cad 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale

Figure 4-1-3 La fréquence cardiaque cible

Les personnes qui commencent tout juste à s'entraîner devraient le faire dans les limites de la plage d'exercice inférieure et augmenter progressivement l'intensité. Lorsqu'une personne a amélioré sa condition physique, elle peut s'entraîner en ciblant la plage d'exercice supérieure.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les deux endroits où l'on peut prendre la fréquence cardiaque ou le pouls?
- Q2. Quelle est la plage normale de fréquence cardiaque pour un adulte au repos?
- Q3. Qu'est-ce que la fréquence cardiaque maximale (FCM)?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. L'artère radiale et l'artère carotide.
- R2. Entre 60 et 80 battements par minute.
- R3. Le nombre maximal de fois qu'un cœur peut battre en une minute.

Point d'enseignement 2**Présenter des méthodes permettant d'augmenter l'endurance cardiovasculaire**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

LE RYTHME

Le rythme approprié est essentiel pour chaque coureur. C'est la vitesse à laquelle le coureur devrait courir pour parcourir la distance. Il est essentiel de connaître le rythme d'un coureur pour connaître l'état de sa condition physique. Chaque personne doit déterminer son rythme en fonction de ce qu'elle ressent dans son corps et des conditions environnementales. Ce ne sont pas tous les coureurs qui peuvent suivre la vitesse et parcourir la distance des autres membres du groupe. Si une personne est incapable de parler pendant qu'elle court, c'est signe qu'elle se déplace trop rapidement ou sur une trop longue distance. Cette situation peut l'empêcher de courir aussi longtemps que ceux qui suivent un rythme qui leur convient.



La vérification de la capacité de parler d'une personne peut servir à déterminer si elle court à un bon rythme par rapport à sa condition physique. Si elle ne peut pas tenir une conversation, elle court trop vite.

LA CONDITION PHYSIQUE POUR LA COURSE

Être dans une forme appropriée pour la course peut permettre au corps de mieux supporter la course et au coureur d'améliorer sa performance. Bon nombre de stratégies se développeront avec la pratique. Voici des stratégies de base pour aider un coureur à être plus efficace :

- se tenir droit, avec la tête, les épaules et les hanches alignées sur les pieds;
- garder la tête haute et se concentrer sur quelque chose devant soi;
- garder la poitrine ressortie dans une position qui donnera aux poumons une efficacité de respiration maximale;
- garder les hanches inclinées légèrement vers l'avant selon un alignement naturel;
- permettre aux bras de bouger vers l'avant, avec les coudes rentrés et les bras qui montent en ligne droite; et

- planter les pieds directement sous le corps, au centre de gravité.

LA PROGRESSION

La progression est la capacité d'un coureur d'augmenter le rythme et la distance pendant une période donnée. Éventuellement, il améliorera son endurance. Sa participation à des activités cardiovasculaires l'aidera à améliorer son endurance cardiovasculaire.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Pourquoi le rythme est-il important?
- Q2. Indiquez des stratégies de base pour améliorer la condition physique d'une personne pour la course.
- Q3. Comment peut-on développer son endurance cardiovasculaire?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Un coureur dont le rythme est bien réglé pourra courir plus longtemps qu'une personne qui court trop vite par rapport à sa condition physique.
- R2. Les stratégies de base sont les suivantes :
- se tenir droit, avec la tête, les épaules et les hanches alignées avec les pieds;
 - garder la tête haute et se concentrer sur quelque chose devant soi;
 - garder la poitrine ressortie dans une position qui donnera aux poumons une efficacité de respiration maximale;
 - garder les hanches inclinées légèrement vers l'avant selon un alignement naturel;
 - permettre aux bras de bouger vers l'avant, avec les coudes rentrés et les bras qui montent en ligne droite; et
 - planter les pieds directement sous le corps, au centre de gravité.
- R3. On peut améliorer son endurance cardiovasculaire en participant régulièrement à des activités cardiovasculaires.

Point d'enseignement 3

Diriger un échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les capillaires des muscles pour satisfaire à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique; et
- augmenter la température des muscles pour faciliter la réaction du tissu musculaire.

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

Il faut suivre les lignes directrices suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et aider à prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais donner de coups pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffements de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité sportive.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et aider à prévenir les blessures.

RESSOURCES

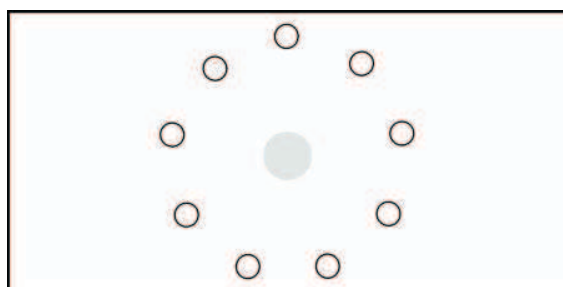
S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

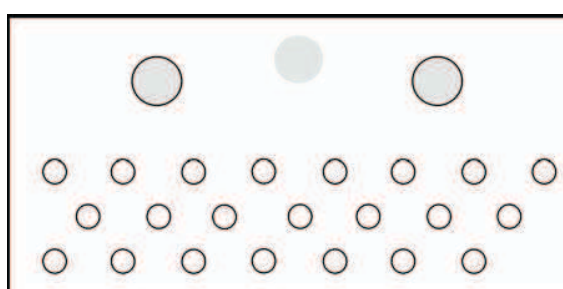
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux [figures 4-1-4](#) et [4-1-5](#)).



D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale

Figure 4-1-4 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



D Cad 3, 2006, Ottawa, ON : Ministère de la Défense nationale

Figure 4-1-5 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer comment faire les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les exercices cardiovasculaires légers pour échauffer les muscles avant les étirements, afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes, ou des sauts avec écart avant les étirements indiqués à l'[annexe A](#).

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à l'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 4**Démontrer aux cadets comment faire le test PACER et leur demander de le faire**

Durée : 10 min

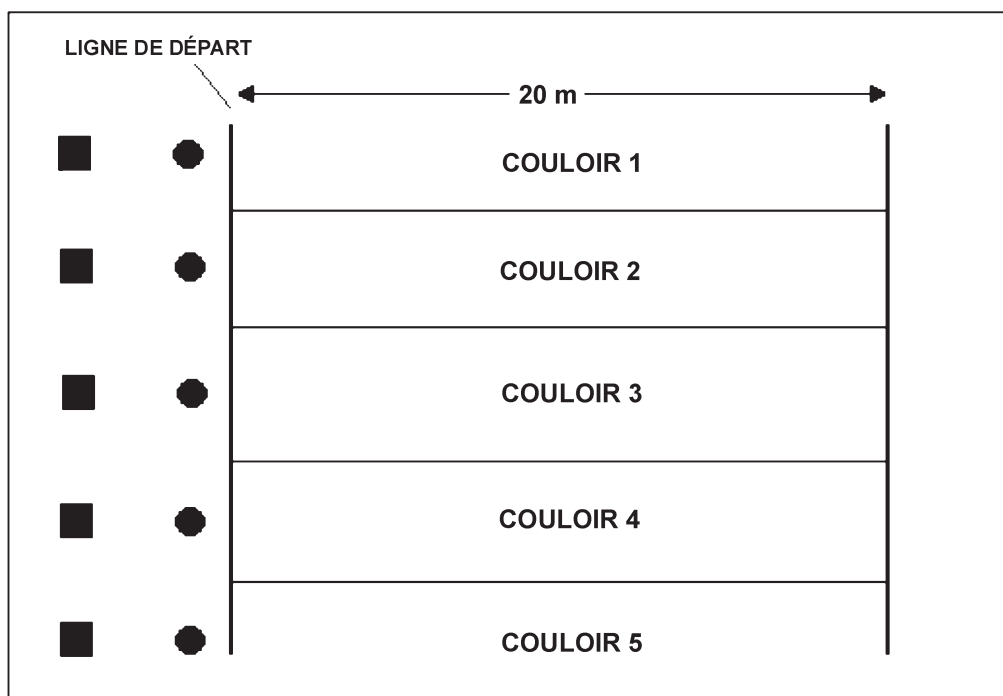
Méthode : Démonstration et exécution

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de faire le test PACER. Pour faire ce test, il faut courir en aller-retour une distance de 20 mètres, à un rythme déterminé qui augmente à chaque minute. On s'attend à ce que chaque cadet court le plus longtemps possible.

PRÉPARATION POUR LE TEST PACER

Pour préparer le test PACER, on établira deux lignes (des cônes) à 20 mètres l'une de l'autre. Un certain nombre de couloirs de 40 à 60 pouces seront mis en place pour la course, conformément à la [figure 4-1-6](#).



MARQUEUR



PARTICIPANT

D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale

Figure 4-1-6 Préparation pour le test PACER

RÉACTION AU TIMBRE SONORE (BIPS)

Lorsqu'ils effectuent le test PACER, les cadets doivent commencer à courir après le compte à rebours de cinq secondes, lorsque le bip initial se fait entendre. Les cadets doivent alors se diriger vers la ligne opposée et la toucher avant que le bip se fasse entendre. Au son du bip simple, ils doivent faire demi-tour, puis courir jusqu'à la ligne opposée. Cette séquence se poursuit au son de chaque bip. Chaque minute, un bip triple se fait entendre pour signaler aux cadets que le rythme augmente. Si un cadet atteint la ligne avant le bip, il doit attendre à cette ligne que le bip suivant se fasse entendre avant de partir dans l'autre direction. Si un cadet

n'atteint pas la ligne avant le bip, il doit faire demi-tour là où il se trouve et revenir à l'autre ligne pour retrouver le rythme. La deuxième fois qu'un cadet n'atteint pas la ligne opposée avant le bip marque la fin de la course.



À ce moment, faire jouer le CD ou la cassette audio et démontrer comment le test PACER doit être effectué.

ENREGISTREMENT DES RÉSULTATS

Les résultats doivent être enregistrés sur la fiche A de pointage individuel pour le test PACER qui se trouve dans le manuel The Cooper Institute, *Fitnessgram/Activitygram Test Administration Manual*, Human Kinetics, annexe B. Les cadets doivent être divisés en groupes de deux pour le test PACER. Un cadet court pendant que son partenaire enregistre ses résultats. Une fois que les premiers cadets ont fini de courir, les rôles s'inversent.



Permettre aux cadets de se pratiquer sur quelques longueurs avec le CD ou la cassette audio.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

La participation des cadets à la pratique du test PACER servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 5

Superviser les cadets pendant le test PACER

Durée : 25 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent le test PACER.

RESSOURCES

- Une trousse d'évaluation autonome Fitnessgram 8.0,
- Des cônes (quatre ou plus),
- Un ruban à mesurer,
- Un lecteur de CD ou de cassettes,
- Des copies de la fiche A de pointage individuel pour le test PACER (PACER Individual Score Sheet A),
- Des crayons et des stylos, et
- Trousse de premiers soins.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Organiser le secteur d'entraînement en établissant des couloirs de 40 à 60 pouces;

- Organiser un parcours de 20 m avec des cônes à la fin de chaque couloir.



Cette activité peut se dérouler à l'extérieur.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en équipes de deux.
2. Donner une copie de la fiche A de pointage individuel pour le test PACER et un crayon ou un stylo à un des cadets de chaque équipe de deux.
3. Demander aux cadets qui ont la fiche d'écrire le nom de leur partenaire et de s'asseoir derrière la ligne de départ, prêts à noter les résultats.
4. Demander aux cadets qui effectuent le test PACER de s'aligner devant leur couloir respectif à la ligne de départ et d'attendre les instructions avant de commencer.
5. Faire jouer le CD ou la cassette audio.
6. Le test PACER prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le bip pour une deuxième fois.
7. Une fois le test terminé, demander aux cadets qui viennent de faire le test PACER de prendre la place des marqueurs et à ces derniers d'effectuer le test.
8. Donner une copie de la fiche A de pointage individuel pour le test PACER et un crayon ou un stylo au nouveau marqueur de chaque équipe de deux.
9. Demander aux cadets qui ont la fiche d'écrire le nom de leur partenaire et de s'asseoir derrière la ligne de départ, prêts à noter les résultats.
10. Demander aux cadets qui effectuent le test PACER de s'aligner devant leur couloir respectif à la ligne de départ et d'attendre les instructions avant de commencer.
11. Faire jouer le CD ou la cassette audio.
12. Le test PACER prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le bip pour une seconde fois.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer qu'un secouriste désigné et une trousse de premiers soins sont disponibles.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets une fois qu'ils ont effectué le test PACER.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

La participation des cadets au test PACER servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 6**Diriger une séance de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers**

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité de récupération.

OBJECTIF D'UNE RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les détendre et leur permettre de revenir à leur longueur de repos.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant l'activité sportive.

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et d'effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique, et de prévenir des blessures.

RESSOURCES

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 4-1-4 et 4-1-5).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE3.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 6

La participation des cadets à la récupération servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets au test PACER servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Les résultats du test PACER ne doivent pas servir à l'évaluation des cadets. Ces résultats doivent permettre à chaque cadet de suivre ses propres progrès en ce qui a trait à sa condition cardiovasculaire, après avoir effectué de nouveau le test PACER dans M204.05 (Faire le test PACER) et dans C204.01 (Faire le test PACER), dans le cas des corps de cadets qui ont choisi de réaliser cet OCOM.

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation de votre condition cardiovasculaire vous permettra de déterminer votre niveau de condition physique actuel et la façon de l'améliorer.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

On pourra recourir à des instructeurs adjoints pour exercer plus de surveillance ou enregistrer les résultats des cadets.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-002 (ISBN 0-88962-630-8) LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight Talk About Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY, Mosaic Press.
- C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>.
- C0-058 Webb Physiotherapists Inc. *Running Exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>.
- C0-059 Webb Physiotherapists Inc. *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>.
- C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>.

- C0-061 Ville de Saskatoon, Community Services Department. *Stretch Your Limits: A Smart Guide To Stretching for Fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>.
- C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th Anniversary*. (éd. rév.) Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
- C0-095 (ISBN 0-7360-5962-8) The Cooper Institute. (aucune date). *Fitnessgram/Activitygram Test Administration Kit: Fitnessgram 8.0 Stand-Alone Test Kit*. Windsor, ON, Human Kinetics.
- C0-096 Kaleida Health Cardiovascular Services. *Target Heart Rate*. Extrait le 20 février 2007 du site <http://www.cardiovascularservices.org/HeartRate.html>.
- C0-097 Gouvernement de l'Ontario. (2006). *Fréquence cardiaque cible*. Extrait le 20 février 2007 du site http://www.active2010.ca/index.cfm?fa=french_tools.target.
- C0-098 (ISBN 0-7360-0212-X) Bompa, T.O. (2000). *Total Training for Young Champions: Proven Conditioning Programs for Athletes Ages 6 to 18*. Windsor, ON, Human Kinetics.
- C0-099 Manitoba Marathon. *Manitoba Marathon: Training-Easy Run Pacing*. Extrait le 20 février 2007 du site http://www.manitobamarathon.mb.ca/training_pacing.aspx.
- C0-102 (ISBN 0-662-69515-1) St. John Ambulance. (2006). *First on the Scene: Student Reference Guide*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-136 Recrutement pour la GRC. *Recrutement pour la GRC – Le Test d'aptitudes physiques essentielles (TAPE)*. Extrait le 21 mars 2007 du site http://www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting/pare_partb_f.htm.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M204.02 – RECONNAÎTRE LES CHOIX D'ALIMENTS SAINS

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 l'A-CR-CCP-602/PG-002, 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 d'enseigner la leçon.

S'assurer qu'on a suffisamment de copies de Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, pour tous les cadets.

Photocopier les documents de l'[annexe B](#), et donner une copie à chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

La méthode d'instruction par exposé interactif a été choisie pour le PE1 et le PE2 pour présenter Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

Une activité en classe a été choisie pour le PE3, parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets pour la saine alimentation.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra être capable de reconnaître les choix d'aliments sains.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets reconnaissent les choix d'aliments sains parce qu'il s'agit d'une composante importante d'un mode de vie sain. Le choix d'aliments sains peut contribuer à développer un corps robuste et à prévenir des maladies.

Point d'enseignement 1**Introduire le *Guide alimentaire canadien***

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Donner une copie de Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, à chaque cadet pour qu'il puisse suivre pendant le déroulement de la leçon.

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, vous indique les quantités d'aliments dont vous avez besoin selon un modèle de saine alimentation. Le guide présente quatre groupes alimentaires : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts et viandes et substituts. Sur la page de couverture du guide est illustré un arc-en-ciel avec des exemples des types d'aliments qui appartiennent à ces quatre catégories. La dimension des arcs représente les quantités d'aliments recommandées dans chaque groupe alimentaire pour suivre un modèle de saine alimentation.

Légumes et fruits

Une saine alimentation riche en légumes et fruits peut contribuer à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer. Parmi les éléments nutritifs fournis par les légumes et fruits, mentionnons les glucides, les vitamines A et C, le potassium, le magnésium et certaines vitamines B. Le groupe alimentaire Légumes et fruits constitue le groupe alimentaire le plus important dans le Guide en raison de l'importance des aliments qu'il renferme dans le modèle de saine alimentation. Ce groupe inclut les légumes et fruits sous de nombreuses formes :

- légumes et fruits frais,
- légumes et fruits surgelés,
- légumes et fruits en conserve,
- légumes et fruits séchés, et
- jus de légumes et fruits.

Produits céréaliers

Une alimentation riche en produits à grains entiers peut contribuer à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Les produits céréaliers, surtout ceux à grains entiers, sont une source de fibres; ces produits sont habituellement faibles en lipides. Les grains entiers et les produits à base de grains entiers renferment les trois couches comestibles du grain de céréales. Parmi les éléments nutritifs fournis par les produits céréaliers, mentionnons les glucides, certaines vitamines B (p. ex. thiamine, riboflavine, niacine et folate), le fer, le zinc et le magnésium. Le groupe alimentaire des produits céréaliers constitue le deuxième groupe le plus important dans le Guide. Ce groupe inclut :

- les grains,
- les céréales,
- les pâtes alimentaires,
- le riz, et

- les produits à base de farines de céréales (dont la farine de maïs).

Lait et substituts

La consommation de la bonne quantité de lait et de ses substituts joue un rôle important au niveau de la formation d'os forts et de la réduction du risque d'ostéoporose. Le groupe alimentaire Lait et substituts fournit du calcium, des vitamines A, D et B12, de la riboflavine, du zinc, du magnésium, du potassium, des protéines et des lipides. Ce groupe comprend entre autres les aliments suivants :

- les produits laitiers suivants :
 - lait en conserve (évacué),
 - lait en poudre,
 - fromage, et
 - yogourt, et
- et des substituts comme les boissons de soya enrichies.

Viandes et substituts

La consommation de la bonne quantité d'aliments appartenant au groupe alimentaire Viandes et substituts fournit des éléments nutritifs importants comme le fer, le zinc, le magnésium, certaines vitamines B (thiamine, riboflavine, niacine, vitamine B6 et vitamine B12), les protéines et les lipides. Parmi les aliments appartenant à ce groupe, mentionnons :

- les produits de viande suivants :
 - les œufs,
 - le poisson,
 - la viande,
 - la volaille, et
 - les fruits de mer, et
- les substituts de la viande suivants :
 - les légumineuses (comme les pois chiche),
 - les haricots rouges,
 - les lentilles, les noix et les graines, et
 - le tofu.

PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE

Une portion du Guide alimentaire est simplement une quantité d'aliments pour chacun des groupes alimentaires. Elle est utilisée à titre de référence dans le but d'aider les gens à mieux comprendre les quantités recommandées chaque jour dans chacun des groupes alimentaires. En général, une portion du Guide alimentaire se rapproche de la quantité consommée en une seule occasion (p. ex. une pomme). Lors des repas pris à l'extérieur, on sert souvent de grosses portions, qui comptent pour plus d'une portion du Guide alimentaire pour le groupe. Il est important de distinguer les groupes alimentaires pour un repas et de pouvoir estimer

les quantités d'aliments dans une assiette, pour pouvoir calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les quatre groupes alimentaires décrits dans Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada?
- Q2. Nommez trois aliments qui appartiennent au groupe des produits céréaliers?
- Q3. Qu'est-ce qu'une portion du Guide alimentaire?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les quatre groupes alimentaires sont les légumes et fruits, les produits céréaliers, le lait et substituts et les viandes et substituts.
- R2. Les aliments qui appartiennent au groupe des produits céréaliers sont les grains, les céréales, les pâtes alimentaires, le riz et les produits à base de farines de céréales (dont la farine de maïs).
- R3. Une portion du Guide alimentaire est simplement une quantité d'aliments pour chacun des groupes alimentaires; elle est utilisée à titre de référence dans le but d'aider les gens à mieux comprendre les quantités recommandées chaque jour.

Point d'enseignement 2

Présenter le nombre de portions recommandé chaque jour

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

NOMBRE DE PORTIONS RECOMMANDÉ CHAQUE JOUR

Le nombre de portions recommandé chaque jour dans Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, décrit la quantité d'aliments que les gens doivent manger en fonction de l'âge et du sexe. Les nombres de portions recommandés chaque jour pour un enfant (fille et garçon) de 9 à 13 ans sont les suivants :

- six portions de légumes et fruits,
- six portions de produits céréaliers,
- trois à quatre portions de lait et substituts, et
- une à deux portions de viandes et substituts.

En suivant le nombre de portions recommandé chaque jour dans Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, une personne s'assure de :

- répondre aux besoins de l'organisme en matière de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs;
- réduire les risques de souffrir d'obésité, du diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et de l'ostéoporose; et
- favoriser l'état de santé et de vitalité global.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Que décrit le nombre de portions recommandé chaque jour?
- Q2. Combien de portions de produits céréaliers chaque jour sont recommandées pour un enfant de 9 à 13 ans?
- Q3. Nommez un avantage pour les personnes qui suivent le nombre de portions recommandé chaque jour?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. La quantité d'aliments que les gens doivent manger chaque jour en fonction de l'âge et du sexe.
- R2. Six.
- R3. En suivant le nombre de portions recommandé chaque jour dans Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, une personne s'assure de :
- répondre aux besoins de l'organisme en matière de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs;
 - réduire les risques de souffrir d'obésité, du diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et de l'ostéoporose;
 - favoriser l'état de santé et de vitalité global.

Point d'enseignement 3**Diriger une activité dans laquelle le *Guide alimentaire canadien* est utilisé**

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de faire pratiquer les cadets à choisir des aliments sains.

RESSOURCES

- des stylos et crayons,
- des ciseaux, et
- de la colle ou du ruban.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Donner un document de cours (fourni à l'[annexe B](#)) à chaque cadet.
2. Allouer environ cinq minutes aux cadets pour leur permettre de choisir des aliments qu'ils voudraient placer dans leur sac-repas pour composer un repas qui comprend au moins une portion de chaque groupe

alimentaire. Demander aux cadets de remplir le tableau des portions du guide alimentaire à la dernière page de l'annexe B.

3. Discuter des choix d'aliments que les cadets ont fait : à quel groupe alimentaire appartiennent-ils et s'agit-il de choix qui favorisent une saine alimentation.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité du PE3 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Le choix d'aliments sains peut contribuer à développer un corps robuste et à prévenir des maladies. Cette information peut aussi aider une personne à préparer des repas nutritifs. Il est important que les cadets reconnaissent les choix d'aliments sains parce qu'il s'agit d'une composante importante d'un mode de vie sain.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajeffeson.org/warmup.php>.
- C0-058 Webb Physiotherapists Inc. *Running Exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>.
- C0-059 Webb Physiotherapists Inc. *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>.
- C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>.
- C0-061 Ville de Saskatoon, Community Services Department. *Stretch Your Limits: A Smart Guide to Stretching for Fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>.

- C0-100 (ISBN 0-662-44467-1) Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-101 (ISBN 0-662-44470-1) Santé Canada. (2007). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : une ressource pour les éducateurs et les communicateurs*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-138 WP Clipart. *Food Section*. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://www.wpclipart.com/food/index.html>.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M204.03 – RECONNAÎTRE LES BIENFAITS D'UN MODE DE VIE SAIN

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 l'A-CR-CCP-602/PG-002, 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 d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

La discussion de groupe a été choisie pour cette leçon, parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments sur les avantages d'un mode de vie sain.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet devra être en mesure de décrire les avantages d'un mode de vie sain.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets puissent décrire les avantages d'un mode de vie sain, parce qu'un tel mode est essentiel pour se mettre en bonne condition, ce qui constitue l'un des buts du programme des cadets.

Point d'enseignement 1

Discuter des décisions personnelles qu'un cadet peut prendre pour adopter un mode de vie sain

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

CONNAISSANCES PRÉALABLES



L'objectif d'une discussion de groupe est d'obtenir les renseignements ci-après auprès du groupe, à l'aide des conseils pour répondre aux questions ou animer la discussion, et des questions suggérées fournies.

L'USAGE DU TABAC

Faits connus au sujet de l'usage du tabac :

- normalement, une personne commence à fumer à l'adolescence;
- on considère que les jeunes de sixième année et de première secondaire sont à une étape déterminante pour décider d'expérimenter ou non l'usage du tabac;
- l'habitude de fumer crée une dépendance plus forte que celle de prendre d'autres substances comme l'héroïne et la cocaïne.

Effets connus sur l'usage du tabac :

- peau sèche et apparition prématurée de rides;
- la guérison de l'acné d'un fumeur est plus longue;
- certains adolescents perdent des cheveux;
- les dents jaunissent et sont affectées par la carie dentaire;
- le nombre de cancers de la bouche augmente chez certaines personnes.

Statistiques liées à l'usage du tabac :

- On estime que 55 % des jeunes hommes et 51 % des jeunes femmes qui commencent à fumer avant d'avoir 15 ans mourront avant d'avoir 70 ans s'ils continuent à faire usage du tabac.
- Chaque année, l'usage du tabac est la cause du décès de plus de 40 000 Canadiens.

Voici des conséquences de l'usage du tabac :

- le cancer des poumons, de la bouche, des sinus, de la gorge, du cerveau, du sein, de l'utérus, de la vessie, du foie, de la glande thyroïde, des ganglions et du sang;
- des maladies graves comme les suivantes : bronchite, pneumonie, emphysème, accident cérébrovasculaire, crise cardiaque, ulcère, cataracte, maladie des gencives, carie des dents, infection des oreilles, assèchement de la peau, vieillissement prématuré et impuissance;
- des problèmes respiratoires comme les suivants : toux, mucosité, respiration sifflante, rhume de poitrine et essoufflement;

- des crises d'asthme ou des symptômes d'asthme évidents;
- le refroidissement des doigts et des orteils en raison d'une mauvaise circulation; et
- l'odorat et le goût sont émoussés.

CHOIX ALIMENTAIRES

En suivant Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, pour manger sainement, une personne s'assure de consommer la quantité et le type d'aliments recommandés pour aider à adopter un mode de vie sain. Le fait de manger la quantité et le type d'aliments recommandés dans ce guide et de suivre les conseils qui y sont prescrits aide à :

- répondre aux besoins de l'organisme en matière de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs;
- réduire les risques de souffrir d'obésité, du diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et de l'ostéoporose;
- favoriser l'état de santé et de vitalité global.

Il est tout aussi important de consommer le bon type d'aliments que la bonne quantité. Il faut encourager les gens à manger des aliments dont la teneur en gras, en sucre et en sel est faible.

Voici des avantages d'une saine alimentation :

- une bonne santé générale,
- un risque réduit de contracter des maladies,
- un poids normal,
- un sentiment de bien-être et une belle apparence,
- une quantité accrue d'énergie, et
- des muscles et des os forts.

ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Les avantages d'une activité physique régulière sont les suivants :

- un bon état de santé global,
- une condition physique améliorée,
- une meilleure posture et un meilleur sens de l'équilibre,
- un poids sous contrôle,
- des muscles et des os forts,
- une réserve d'énergie accrue, et
- détente accrue et réduction du stress.

Risques pour la santé découlant de l'inactivité :

- mort prématurée,
- maladie du cœur,

- obésité,
- haute pression,
- diabète de type 2,
- ostéoporose,
- accident cérébrovasculaire,
- dépression, et
- différentes formes de cancer.



Au total, 63 % des Canadiens ne font pas suffisamment d'exercice physique pour bénéficier de ses bienfaits.



Il faut pratiquer de 60 à 90 minutes d'activité physique tous les jours.

DISCUSSION DE GROUPE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION

- Établir les règles de base pour la discussion, p. ex. tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe dans un cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps, en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que vous avez entendu et compris le cadet. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet ait la possibilité de participer. Une solution est de faire le tour du groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Les cadets devraient avoir le choix de passer leur tour.
- Préparer des questions supplémentaires à l'avance.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Selon vous, qu'est-ce qui caractérise un mode de vie sain? Indiquez certains choix que vous pouvez faire dans votre vie quotidienne pour vous aider à adopter un mode de vie sain?
- Q2. Nommez certains des avantages liés au choix de ne pas fumer? Quels sont les facteurs qui peuvent influencer le plus votre décision?
- Q3. Quelles peuvent être les répercussions de vos choix alimentaires sur votre état de santé générale?
- Q4. Nommez certains avantages dont vous pouvez bénéficier en pratiquant régulièrement de l'activité physique dans votre vie quotidienne? Que pouvez-vous faire pour augmenter votre niveau d'activité physique quotidienne?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion ne doit pas se limiter seulement aux questions suggérées.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été couverts.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à la discussion de groupe servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Discuter des avantages physiques liés à un mode de vie sain

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

CONNAISSANCES PRÉALABLES



L'objectif d'une discussion de groupe est d'obtenir les renseignements ci-après auprès du groupe, à l'aide des conseils pour répondre aux questions ou animer la discussion, et des questions suggérées fournies.

LES AVANTAGES PHYSIQUES LIÉS À UN MODE DE VIE SAIN



La meilleure façon de maintenir le corps en bonne santé physique est de combiner les trois types d'activités dans un programme quotidien : l'endurance, la flexibilité et la force.

Une croissance et un développement sains

Des études menées au cours des dernières années ont démontré que plus de la moitié des jeunes ne sont pas suffisamment actifs pour connaître une croissance et un développement sains. Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes menée en 2000-2001, 56 % des Canadiens âgés de 12 à 19 ans étaient inactifs physiquement et le pourcentage élevé de 82 % n'étaient possiblement pas suffisamment actifs pour respecter les lignes directrices internationales de croissance et de développement optimaux.

Un cœur en santé

Consommer des aliments nutritifs, ne pas fumer et être actif physiquement peut contribuer à préserver un cœur en santé. Par exemple, un poids normal peut aider à réduire les facteurs de risque de maladie du cœur en réduisant le taux de cholestérol dans le sang, le gras et la haute pression. Les maladies cardiovasculaires, comme les maladies du cœur, les accidents cérébrovasculaires et l'athérosclérose – un épaissement et une perte d'élasticité des parois artérielles – constituent la première cause de mort prématurée au Canada.

Des muscles et des os forts

L'activité physique, en particulier les activités de musculation, peut contribuer à maintenir la masse osseuse à l'âge adulte, en aidant à développer les tissus musculaires et osseux pendant l'enfance. Il existe une corrélation positive entre l'activité physique quotidienne pratiquée pendant l'adolescence et au début de l'âge adulte et la densité minérale osseuse et la densité osseuse du squelette. Ce développement de la densité minérale et de la masse osseuse peut contribuer à réduire le risque qu'une personne souffre d'ostéoporose à un stade ultérieur de sa vie. Les activités d'accroissement de la force fortifient les muscles et les aident à demeurer forts avec le temps. Des os et des muscles forts peuvent aussi aider les gens de tous âges à améliorer leur posture et leur sens de l'équilibre.

Le contrôle du poids

L'activité physique aide à améliorer la constitution du corps et à perdre du poids. Les personnes actives risquent moins de devenir obèses. Avoir un corps sain, c'est maintenir un bon poids-santé. Maintenir un poids-santé ne signifie pas nécessairement qu'il faille être extrêmement mince et avoir un faible poids. Un bon poids-santé doit favoriser un bien-être physique, social et psychologique. En 1988, Santé et Bien-être social Canada lançait une « stratégie de promotion du poids-santé ». Cette stratégie préconisait de saines habitudes alimentaires, par opposition aux régimes amaigrissants, et une activité physique régulière, pas nécessairement de l'exercice intense. Le poids-santé des adultes peut être déterminé par l'indice de masse corporelle (IMC) et le rapport taille/hanches (RTH).



L'IMC a été prévu pour les personnes de 18 ans et plus. Comme le développement des personnes de moins de 18 ans n'est pas terminé, elles ne doivent pas se fier uniquement à l'IMC pour déterminer si elles ont un poids-santé.



Des renseignements sur l'IMC se trouvent sur le site http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi_chart_java-graph_imc_java_f.html.

Les outils de calcul de l'IMC et du RTH se trouvent sur le site www.preventdisease.com/healthtools/tools.html#bmi.

D'après l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), en 2002, environ un milliard de personnes dans le monde accusaient un excès de poids ou étaient obèses, par rapport à seulement 800 millions de personnes qui connaissaient la faim, la famine ou dont le poids était insuffisant. Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes menée en 2004, le pourcentage d'adolescents de 12 à 17 ans qui sont obèses a triplé au cours des 25 dernières années, passant de 3 à 9 %.

L'inactivité ou l'excès de poids augmentent les risques qu'une personne contracte des maladies du cœur, l'arthrose, le diabète et divers cancers, et qu'elle subisse des blessures au dos.

La réduction des risques pour la santé

La pratique régulière d'une activité physique modérée pendant au moins 30 minutes peut aider à prévenir des états chroniques comme les suivants :

- **Les maladies cardiovasculaires.** L'activité physique régulière peut réduire le risque de contracter une maladie du cœur de 50 %.
- **L'ostéoporose.** Au Canada, environ une femme sur quatre et un homme sur huit âgés de plus de 50 ans sont atteints d'ostéoporose. La pratique régulière d'activités physiques au cours de l'enfance et de l'adolescence peuvent réduire les risques qu'une personne en souffre.
- **Le cancer.** L'activité physique régulière peut aider à prévenir certains types de cancer, comme le cancer du sein et du colon. Des recherches ont permis de constater que 30 à 35 % de tous les cancers peuvent être prévenus par une alimentation saine, le maintien d'un bon poids-santé et l'activité physique régulière.
- **Les diabètes de type 2.** L'activité physique, jumelée à une consommation réduite d'aliments gras, peut aider à prévenir jusqu'à 58 % le nombre de diabètes de type 2.



Des études ont démontré que les femmes sont moins actives que les hommes. En 2000, on considérait que seulement 30 % des femmes et 40 % des hommes étaient suffisamment actifs pour satisfaire les exigences minimales d'activité physique quotidienne. En 2002, ces pourcentages avaient chuté à 12 % chez les femmes et 24 % chez les hommes.

DISCUSSION DE GROUPE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION

- Établir les règles de base pour la discussion, p. ex. tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe dans un cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps, en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que vous avez entendu et compris le cadet. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet ait la possibilité de participer. Une solution est de faire le tour du groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Les cadets devraient avoir le choix de passer leur tour.
- Préparer des questions supplémentaires à l'avance.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Nommez certains avantages physiques liés à un mode de vie sain? Que pouvez-vous faire personnellement pour acquérir ces avantages?
- Q2. Comment un mode de vie sain affecte-t-il la capacité d'une personne à grandir et à se développer? Quels choix pouvez-vous faire en ce sens pour bénéficier de ces avantages?
- Q3. Que veut dire avoir un bon poids-santé? Comment peut-on atteindre ce poids? Quels sont les meilleurs facteurs déterminants d'un bon poids-santé pour un adulte à pleine maturité?
- Q4. Quels types de maladies ou états chroniques peut-on éviter en adoptant un mode de vie sain? Que pouvez-vous faire pour éviter ces états ou maladies à un stade ultérieur de votre vie?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion ne doit pas se limiter seulement aux questions suggérées.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été couverts.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à la discussion de groupe servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Discuter des avantages psychologiques liés à un mode de vie sain

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe

CONNAISSANCES PRÉALABLES



L'objectif d'une discussion de groupe est d'obtenir les renseignements ci-après auprès du groupe, à l'aide des conseils pour répondre aux questions ou animer la discussion, et des questions suggérées fournies.

LES AVANTAGES PSYCHOLOGIQUES LIÉS À UN MODE DE VIE SAIN

Une bonne estime de soi

Pour qu'une personne ait une bonne estime de soi, elle doit avoir une bonne opinion de son caractère et de ses capacités. On peut mesurer l'estime de soi par le sentiment de valorisation qu'une personne ressent dans diverses situations sociales, physiques et intellectuelles. Les personnes qui ont une très bonne estime de soi se perçoivent généralement de façon positive et peuvent apprécier leurs capacités et aussi bien que leur potentiel et leurs limites. Celles qui ont une mauvaise estime de soi ont généralement tendance à être plus passives et dépendantes dans leurs réactions aux tensions et aux demandes, elles sont plus susceptibles de céder aux pressions sociales et ont une perception négative de leurs capacités.

Un jeune se fera plus facilement des amis s'il prend part à des activités auxquelles d'autres jeunes participent. Par exemple, si une personne fait partie d'une équipe de sport ou d'un cercle de loisirs, elle aura la chance de rencontrer des gens. De la même façon, une personne qui adopte un mode de vie sain est souvent plus confiante, ce qui favorise la création de nouveaux liens et les amitiés. Selon l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, l'activité physique semble avoir une influence positive sur la vie sociale des jeunes et le nombre d'amis des deux sexes qu'ils ont.

Une image positive de soi et de son corps

Une image positive de soi et de son corps a trait à la façon dont une personne perçoit ses propres caractéristiques physiques et à celle dont elle s'évalue en fonction de cette perception. On parle alors d'image de soi et de son corps, selon la perception qu'une personne a de son corps, comment elle évalue cette perception et celle des autres à son égard. Avoir une image positive de soi et de son corps laisse entendre qu'une gamme plus large de poids du corps, de silhouettes et de tailles sont sains et normaux. La génétique nous enseigne que les gens n'ont pas tous la même silhouette ni la même taille et ils ne peuvent pas tous avoir le corps des personnes qu'on nous présente dans les médias.

Un niveau d'énergie plus élevé

Les choix alimentaires ont une incidence directe sur la quantité d'énergie produite par le corps. Le corps a besoin d'aliments de tous les groupes, mais Santé Canada recommande que 55 % des calories proviennent des glucides, sous la forme de féculents et de sucres naturels. Ces féculents et ces sucres sont digérés et transformés en glucose, puis ils sont consommés pendant l'activité physique régulière.

L'activité physique peut aussi entraîner un niveau d'énergie plus élevé parce qu'elle détermine la quantité d'énergie dépensée et produit un équilibre (la quantité d'énergie ingérée sous forme de glucides, de gras, de protéines et d'alcool doit être équivalente à la quantité d'énergie dépensée). L'activité physique augmente le taux d'oxygène dans tout le corps. La production d'endorphines augmente également, ce qui accroît le niveau d'énergie. De nombreuses études démontrent que les jeunes qui sont physiquement actifs ont tendance à mieux dormir et mieux s'alimenter que ceux qui ont une vie plus sédentaire.

Un niveau de stress moindre/un niveau de détente plus élevé

L'activité physique semble être associée à une meilleure estime de soi et à une réduction des symptômes d'anxiété et de dépression dans des situations normales. Les activités de flexibilité sont particulièrement efficaces pour assurer que les muscles sont détendus. Les personnes qui sont actives physiquement et qui prennent des repas équilibrés et nutritifs sont plus susceptibles d'avoir une bonne estime de soi et une image positive de soi et de son corps, ce qui réduit l'anxiété et les sentiments négatifs qu'ils peuvent avoir dans la façon dont ils se perçoivent.

DISCUSSION DE GROUPE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION

- Établir les règles de base pour la discussion, p. ex. tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe dans un cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps, en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que vous avez entendu et compris le cadet. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet ait la possibilité de participer. Une solution est de faire le tour du groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Les cadets devraient avoir le choix de passer leur tour.
- Préparer des questions supplémentaires à l'avance.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Qu'est-ce que l'estime de soi? Comment l'adoption d'un mode de vie sain peut-elle améliorer l'estime de soi?
- Q2. Comment le choix d'aliments sains et le maintien d'un mode de vie actif peuvent-ils influencer l'estime de soi d'une personne?
- Q3. Qu'est-ce que l'image de soi et de son corps? Comment peut-on s'efforcer de maintenir une image positive de soi et de son corps?

Q4. Après une activité physique, quelqu'un a-t-il déjà remarqué qu'il se sentait revigoré? Pourquoi pensez-vous que cela se produit?

Q5. Décrivez des façons de réduire le stress et être plus détendu?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion ne doit pas se limiter seulement aux questions suggérées.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été couverts.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à la discussion de groupe servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux discussions de groupe servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

La copie du document de cours à l'[annexe C](#) peut être remise aux cadets pour qu'ils la remplissent pour usage personnel.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important d'apprendre les façons d'adopter un mode de vie sain puisque les choix effectués par les jeunes en ce qui a trait à leur santé auront des répercussions à l'âge adulte. Le choix d'aliments sains et la participation régulière à des activités physiques permettront d'augmenter le niveau d'énergie, de prévenir des maladies, d'accroître la force, et dans de nombreux cas ils mèneront à un mode de vie plus sain.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les points soulevés au cours de la discussion de groupe aux PE1 à PE4 devraient être notés sur un tableau blanc, un tableau de papier ou un transparent et on pourra servir de référence pour la conclusion de la leçon.

La copie du document de cours à l'[annexe C](#) ne doit pas être utilisée par l'instructeur. C'est une ressource personnelle réservée à chaque cadet.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-100 (ISBN 0-662-44467-1) Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-104 (ISBN 0-662-26628-5) Agence de la santé publique du Canada. (aucune date). *Document de cours du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* Ottawa, ON, Agence de 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, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-108 (ISBN 0-662-28677-4) Santé Canada. (2000). *L'approche VITALITÉ : Guide des animateurs*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-126 (ISBN 0-9687739-3-1) L'Association pulmonaire du Canada. (2000). *Des poumons pour la vie : 7^e année*. Ontario, Canada, L'Association pulmonaire.
- C0-127 Winnipeg in Motion. *In Motion: Prevention of...* Extrait le 12 mars 2007 du site <http://www.winnipeginmotion.ca/prevention/>.
- C0-127 Winnipeg in Motion. *In Motion: Children and Youth*. Extrait le 12 mars 2007 du site <http://www.winnipeginmotion.ca/youths/facts.php>.
- C0-128 CAHPERD Advocacy Action Centre. (1996-2006). *Nos dossiers chauds actuels*. Extrait le 12 mars 2007 du site <http://www.cahperd.ca/fra/revendication/index.cfm>.
- C0-129 Institut canadien du sucre. (2005). *Clips sur les sucres : Série de fiches de renseignements donnant de l'information pratique sur le sucre*. Extrait le 12 mars 2007 du site <http://www.sugar.ca>.
- C0-130 (ISBN 2-550-360-427-7) Thibault, G. (2000). *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes : Avis du Comité scientifique de Kino-Québec*. Québec, Gouvernement du Québec.
- C0-133 (ISBN 1-895724-51-1) Cragg, S. et Cameron, C. (2006). *Physical Activity of Canadian Youth – An Analysis of 2002 Health Behaviour in School-aged Children Data*. Ottawa, ON, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.



INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM M204.04 – METTRE À JOUR LE PLAN D'ACTIVITÉ 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 l'A-CR-CCP-602/PG-002, 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 d'enseigner la leçon. Photocopier des plans d'activité personnels de la phase un et de l'[annexe D](#) pour chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour la présente leçon, parce qu'il s'agit d'une façon interactive de souligner l'importance de se fixer des objectifs personnels dans un plan d'activité personnel.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les renseignements suivants sur l'établissement d'objectifs dans l'OCOM M104.02 (Élaborer un plan d'activité personnel).

Définition d'un objectif

Un objectif est un but qu'une personne ou un groupe vise à atteindre; c'est le but d'une ambition ou d'un effort.

Objectifs à court terme et à long terme

Les objectifs à court terme sont ceux qui peuvent être atteints en une courte période et sont souvent établis pour permettre d'atteindre ceux à long terme. Par exemple, si une personne veut être capable de courir cinq kilomètres à la fin de l'année, son but à court terme pourrait être de courir deux kilomètres dans deux mois. En établissant des objectifs à court terme réalisables, on peut mesurer les progrès réalisés en vue d'atteindre des objectifs à long terme.

Objectifs individuels

Le but de l'établissement d'objectifs individuels est de constater les niveaux de rendement personnel. Les objectifs individuels doivent être basés sur le rendement personnel, et non sur celui des autres. Ils doivent être établis en vue d'améliorer les compétences, la capacité ou la condition physique personnelle.

Établissement d'objectifs

Les objectifs doivent être établis en fonction d'un but précis. Ils doivent être atteignables et mesurables, permettant ainsi de suivre les progrès réalisés. Un objectif devrait être quelque chose de motivant pour la personne qui désire l'atteindre.



Utiliser l'aide-mémoire « SAGES » pour se rappeler les caractéristiques à considérer pour établir des objectifs.

Lorsque vous établissez des objectifs à court terme et à long terme, assurez-vous qu'ils possèdent les caractéristiques suivantes :

Spécifique : S'assurer que le but de l'objectif est clairement énoncé et défini.

Appréciable : S'assurer que l'objectif comporte des normes à suivre qui sont définies et mesurables.

Gérable : S'assurer que l'objectif est réaliste et atteignable.

Empreint de réalisme : S'assurer que l'atteinte de l'objectif en vaut la peine.

Situé dans le temps : S'assurer qu'un délai d'exécution a été fixé pour l'atteinte de l'objectif.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, les cadets devront être en mesure de mettre à jour leur plan d'activité personnel (de la phase un) pour l'année d'instruction.

IMPORTANCE

Afin d'aider les cadets à atteindre une bonne condition physique, il est important de leur enseigner à établir des objectifs de conditionnement physique personnels et à créer un plan d'activité qui les aidera à atteindre ces objectifs. Il s'agit d'un aspect important puisque se mettre en bonne condition physique est un des buts du programme des cadets.

Point d'enseignement 1

Demander aux cadets d'adapter leur plan d'activité personnel (de la phase un) pour l'année d'instruction

Durée : 25 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets ajustent leur plan d'activité personnel (de la phase un) pour l'année d'instruction.

RESSOURCES

- Le plan d'activité personnel de la phase un de chaque cadet,
- Des crayons et des stylos, et

- La feuille en blanc du plan d'activité personnel que l'on trouve à l'[annexe D](#).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Donner les plans d'activité personnel de la phase un aux cadets.
- Demander aux cadets de réviser leur plan d'activité personnel pour voir si leurs objectifs possèdent les caractéristiques de l'aide-mémoire « SAGES » et s'ils ont atteint ces objectifs.
- Discuter du test PACER et de la manière dont ils devraient modifier leurs objectifs en fonction de leurs résultats.
- Distribuer les plans d'activité personnel vierges de l'[annexe D](#).
- Allouer suffisamment de temps aux cadets pour leur permettre de modifier et mettre à jour leur plan d'activité personnel pour l'année d'instruction de la phase deux.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité du PE1 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

L'un des objectifs du programme des cadets est de promouvoir une bonne condition physique. Afin de vous aider à atteindre une bonne condition physique, il est important que vous sachiez comment établir des objectifs de conditionnement physique personnels et créer un plan d'activité qui vous aidera à atteindre ces objectifs.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S'assurer qu'une copie de chaque plan d'activité personnel des cadets a été faite et placée dans leur dossier d'entraînement pour qu'ils puissent s'y référer à des fins d'entraînement. Les plans ne doivent pas servir de méthode d'évaluation.

Les ressources *Vive la vie active! Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, Magazine à l'intention des jeunes de 10 à 14 ans et *Guide familial d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada (de 10*

à 14 ans) peuvent être commandées à partir du site www.paguide.com de l'Agence de la santé publique du Canada et remises comme document à chaque cadet.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-019 (ISBN 0-7894-7147-7) Eaton, J. et Johnson, R. (2001). *Coaching Successfully*. New York, Dorling, Kindersley.
- C0-024 (ISBN 0-19-541731-3) Barber, K. (Ed.). (2001). *The Canadian Oxford Dictionary*. Don Mills, ON, Oxford University Press.
- C0-104 (ISBN 0-662-26628-5) Agence de la santé publique du Canada. (aucune date). *Document de cours du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Ottawa, ON, Agence de 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, ON, 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 à l'intention des jeunes de 10 à 14 ans*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.



INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM M204.05 – FAIRE LE TEST PACER

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 l'A-CR-CCP-602/PG-002, 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 d'enseigner la leçon. Réviser l'information sur le test PACER qui se trouve sur le DVD du manuel d'administration du test (Test Admin Manual). On pourra trouver le CD ou la cassette du test PACER dans la trousse d'évaluation autonome Fitnessgram 8.0. L'information sur le test PACER se trouve dans The Cooper Institute, *Fitnessgram/Activitygram Test Administration Manual*, Human Kinetics, pages 27 à 29.

Préparer le secteur d'entraînement pour le test PACER.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets de suivre leurs progrès en ce qui a trait à leur endurance cardiovasculaire. Cette activité contribue au perfectionnement de l'endurance cardiovasculaire dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra avoir effectué le test PACER.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets améliorent leur condition physique, en commençant par leur système cardiovasculaire. L'exécution du test PACER pour la deuxième fois (pour la troisième fois si le corps a choisi de réaliser l'OCOM C204.01 [Faire le test PACER]) donnera à chaque cadet une indication de l'amélioration

de son endurance cardiovasculaire au cours de l'année d'instruction. Il s'agit également d'une occasion pour les cadets de mettre à jour leur plan d'activité personnel pour atteindre les buts qu'ils se sont fixés en ce qui a trait à leur condition physique.

Point d'enseignement 1

Diriger un échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les capillaires des muscles pour satisfaire à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique; et
- augmenter la température des muscles pour faciliter la réaction du tissu musculaire.

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

Il faut suivre les lignes directrices suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et aider à prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais donner de coups pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffements de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité sportive.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et aider à prévenir les blessures.

RESSOURCES

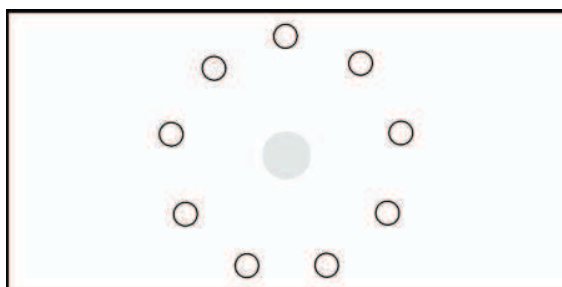
S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

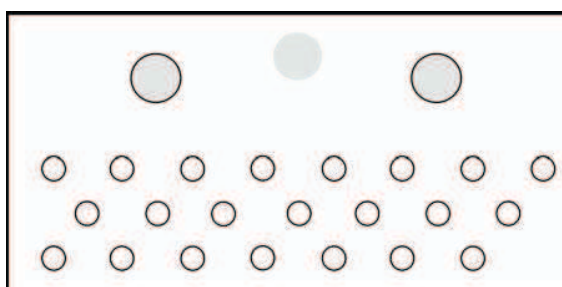
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 4-5-1 et 4-5-2).



D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale

Figure 4-5-1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale

Figure 4-5-2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.

- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les exercices cardiovasculaires légers pour échauffer les muscles avant les étirements, afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes, ou des sauts avec écart avant les étirements indiqués à l'[annexe A](#).

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à l'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Superviser les cadets pendant le test PACER

Durée : 15 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent le test PACER.

RESSOURCES

- Une trousse d'évaluation autonome Fitnessgram 8.0,
- Des cônes (quatre ou plus),
- Un ruban à mesurer,
- Un lecteur de CD ou de cassettes,
- Des copies de la fiche A de pointage individuel pour le test PACER (PACER Individual Score Sheet A),
- Des crayons et des stylos, et
- Une trousse de premiers soins.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Organiser le secteur d'entraînement en établissant des couloirs de 40 à 60 pouces;
- Organiser un parcours de 20 m avec des cônes à la fin de chaque couloir.



Cette activité peut se dérouler à l'extérieur.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en équipes de deux.
2. Donner une copie de la fiche A de pointage individuel pour le test PACER et un crayon ou un stylo à un des cadets de chaque équipe de deux.
3. Demander aux cadets qui ont la fiche d'écrire le nom de leur partenaire et de s'asseoir derrière la ligne de départ, prêts à noter les résultats.
4. Demander aux cadets qui effectuent le test PACER de s'aligner devant leur couloir respectif sur la ligne de départ et d'attendre les instructions avant de commencer.
5. Faire jouer le CD ou la cassette audio.
6. Le test PACER prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le bip pour une seconde fois.
7. Une fois le test terminé, demander aux cadets qui viennent de faire le test PACER de prendre la place des marqueurs et à ces derniers d'effectuer le test.
8. Donner une copie de la fiche A de pointage individuel pour le test PACER et un crayon ou un stylo au nouveau marqueur de chaque équipe de deux.
9. Demander aux cadets qui ont la fiche d'écrire le nom de leur partenaire et de s'asseoir derrière la ligne de départ, prêts à noter les résultats.
10. Demander aux cadets qui effectuent le test PACER de s'aligner devant leur couloir respectif sur la ligne de départ et d'attendre les instructions avant de commencer.
11. Faire jouer le CD ou la cassette audio.
12. Le test PACER prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le bip pour une seconde fois.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer qu'un secouriste désigné et une trousse de premiers soins sont disponibles.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets une fois qu'ils ont effectué le test PACER.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets au test PACER servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Diriger une séance de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité de récupération.

OBJECTIF D'UNE RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal; et
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant l'activité sportive.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

RESSOURCES

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux [figures 4-5-1](#) et [4-5-2](#)).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE1.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à la récupération servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets au test PACER servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Les résultats du test PACER ne doivent pas servir à l'évaluation des cadets. Ces résultats doivent permettre à chaque cadet de suivre ses propres progrès en ce qui a trait à sa condition cardiovasculaire, après avoir effectué une première fois le test PACER dans M204.01 (Faire le test PACER), et dans C204.01 (Faire le test PACER), dans le cas des corps de cadets qui ont choisi de réaliser cet OCOM.

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation de votre condition cardiovasculaire vous permettra de déterminer votre niveau de condition physique actuel et la façon de l'améliorer. Il s'agit également d'une occasion pour vous de mettre à jour votre plan d'activité personnel pour atteindre les buts que vous vous êtes fixés en ce qui a trait à votre condition physique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Le test PACER consiste en une évaluation individuelle de la condition cardiovasculaire. Les résultats de cette évaluation ne doivent pas servir à créer une compétition entre les cadets ni à les classer.

Les résultats du deuxième test PACER devraient être comparés avec ceux du premier test pour déterminer les progrès individuels réalisés par les cadets en ce qui a trait à leur endurance cardiovasculaire.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-002 (ISBN 0-88962-630-8) LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight Talk About Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY, Mosaic Press.
- C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>.
- C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date). *Running Exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>.

- C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date). *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>.
- C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>.
- C0-061 Ville de Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch Your Limits: A Smart Guide to Stretching for Fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>.
- C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th Anniversary (éd. rév.)*. Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
- C0-095 (ISBN 0-7360-5962-8) The Cooper Institute. (ND). *Fitnessgram/Activitygram Test Administration Kit: Fitnessgram 8.0 Stand-Alone Test Kit*. Windsor, ON, Human Kinetics.
- C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the Spot: Fun and Physical Activity: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1>.



INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM C204.01 – FAIRE LE TEST PACER

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 l'A-CR-CCP-602/PG-002, 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 d'enseigner la leçon. Réviser l'information qui se trouve sur le DVD du manuel d'administration du test (Test Admin Manual). On pourra trouver le CD ou la cassette du test PACER dans la trousse d'évaluation autonome Fitnessgram 8.0. L'information sur le test PACER se trouve dans The Cooper Institute, *Fitnessgram/Activitygram Test Administration Manual*, Human Kinetics, pages 27 à 29.

Préparer le secteur d'entraînement pour le test PACER.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets de suivre leurs progrès en ce qui a trait à leur endurance cardiovasculaire. Cette activité contribue au perfectionnement de l'endurance cardiovasculaire dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra avoir effectué le test PACER.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets améliorent leur condition physique, en commençant par leur système cardiovasculaire. En effectuant le test PACER une deuxième fois, ils obtiendront une indication de l'amélioration

de leur endurance cardiovasculaire. Il s'agit également d'une occasion pour eux de mettre à jour leur plan d'activité personnel pour atteindre les buts qu'ils se sont fixés en ce qui a trait à leur condition physique.

Point d'enseignement 1

Diriger un échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les capillaires des muscles pour satisfaire à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique;
- augmenter la température des muscles pour faciliter la réaction du tissu musculaire.

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

Il faut suivre les lignes directrices suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et aider à prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais donner de coups pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffements de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité sportive.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et aider à prévenir les blessures.

RESSOURCES

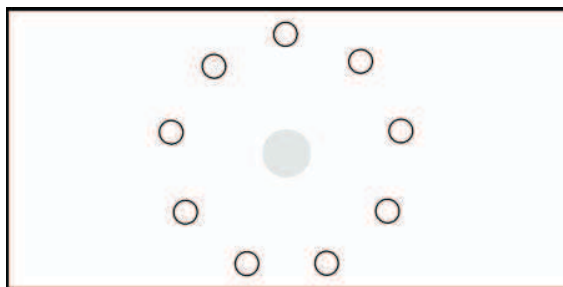
S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

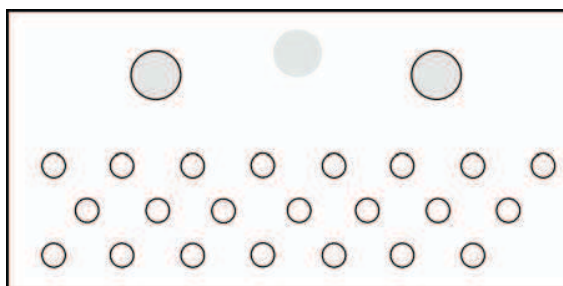
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 4-6-1 et 4-6-2).



D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale

Figure 4-6-1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale

Figure 4-6-2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les exercices cardiovasculaires légers pour échauffer les muscles avant les étirements, afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes, ou des sauts avec écart avant les étirements indiqués à l'[annexe A](#).

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à l'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Superviser les cadets pendant le test PACER

Durée : 15 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent le test PACER.

RESSOURCES

- Une trousse d'évaluation autonome Fitnessgram 8.0,
- Des cônes (quatre ou plus),
- Un ruban à mesurer,
- Un lecteur de CD ou de cassettes,
- Des copies de la fiche A de pointage individuel pour le test PACER (PACER Individual Score Sheet A),
- Des crayons et des stylos, et
- Une trousse de premiers soins.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Organiser le secteur d'entraînement en établissant des couloirs de 40 à 60 pouces, et
- Organiser un parcours de 20 m avec des cônes à la fin de chaque couloir.



Cette activité peut se dérouler à l'extérieur.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en équipes de deux.
2. Donner une copie de la fiche A de pointage individuel pour le test PACER et un crayon ou un stylo à un des cadets de chaque équipe de deux.
3. Demander aux cadets qui ont la fiche d'écrire le nom de leur partenaire et de s'asseoir derrière la ligne de départ, prêts à noter les résultats.
4. Demander aux cadets qui effectuent le test PACER de s'aligner devant leur couloir respectif sur la ligne de départ et d'attendre les instructions avant de commencer.
5. Faire jouer le CD ou la cassette audio.
6. Le test PACER prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le bip pour une seconde fois.
7. Une fois le test terminé, demander aux cadets qui viennent de faire le test PACER de prendre la place des marqueurs et à ces derniers d'effectuer le test.
8. Donner une copie de la fiche A de pointage individuel pour le test PACER et un crayon ou un stylo au nouveau marqueur de chaque équipe de deux.
9. Demander aux cadets qui ont la fiche d'écrire le nom de leur partenaire et de s'asseoir derrière la ligne de départ, prêts à noter les résultats.
10. Demander aux cadets qui effectuent le test PACER de s'aligner devant leur couloir respectif sur la ligne de départ et d'attendre les instructions avant de commencer.
11. Faire jouer le CD ou la cassette audio.
12. Le test PACER prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le bip pour une seconde fois.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer qu'un secouriste désigné et une trousse de premiers soins sont disponibles.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets une fois qu'ils ont effectué le test PACER.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets au test PACER servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Diriger une séance de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité de récupération.

OBJECTIF D'UNE RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant l'activité sportive.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

RESSOURCES

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux [figures 4-6-1](#) et [4-6-2](#)).
2. Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
3. Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
4. Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les activités cardiovasculaires légères de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE1.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à la récupération servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets au test PACER servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Les résultats du test PACER ne doivent pas servir à l'évaluation des cadets. Ces résultats doivent permettre à chaque cadet de suivre ses propres progrès en ce qui a trait à sa condition cardiovasculaire, après avoir effectué une première fois le test PACER dans M204.01 (Faire le test PACER), et une deuxième fois dans M204.05 (Faire le test PACER).

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation de votre condition cardiovasculaire vous permettra de déterminer votre niveau de condition physique actuel et la façon de l'améliorer. Il s'agit également d'une occasion pour vous de mettre à jour votre plan d'activité personnel pour atteindre les buts que vous vous êtes fixés en ce qui a trait à votre condition physique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Le test PACER consiste en une évaluation individuelle de la condition cardiovasculaire. Les résultats de cette évaluation ne doivent pas servir à créer une compétition entre les cadets ni à les classer.

Le présent OCOM donne l'occasion aux cadets de faire le test PACER une troisième fois au milieu de l'année d'instruction, ce qui leur permet de mieux suivre leurs progrès en ce qui a trait à leur endurance cardiovasculaire.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-002 (ISBN 0-88962-630-8) LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight Talk About Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY, Mosaic Press.
- C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>.
- C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date). *Running Exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>.
- C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date). *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>.
- C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>.
- C0-061 Ville de Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch Your Limits: A Smart Guide to Stretching for Fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>.

- C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th Anniversary (éd. rév.)*. Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
- C0-095 (ISBN 0-7360-5962-8) The Cooper Institute. (aucune date). *Fitnessgram/Activitygram Test Administration Kit: Fitnessgram 8.0 Stand-Alone Test Kit*. Windsor, ON, Human Kinetics.
- C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the Spot: Fun and Physical Activity: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>.



INSTRUCTION COMMUNE
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM C204.02 – ÉLABORER UN PLAN DE NUTRITION PERSONNEL

Durée totale :

60 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 l'A-CR-CCP-602/PG-002, 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 d'enseigner la leçon.

S'assurer qu'on a suffisamment de copies de Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, pour tous les cadets.

Photocopier les documents de cours des [annexes E](#) et [F](#) pour chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour les PE1 et PE3, parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets pour la saine alimentation.

Une discussion de groupe a été choisie pour le PE2, parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments au sujet d'une saine alimentation.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser l'OCOM M204.02 (Identifier des choix d'aliments sains), dont les éléments suivants :

- les groupes alimentaires,
- les portions du Guide alimentaire, et
- le nombre de portions recommandé chaque jour.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure d'élaborer un plan de nutrition personnel.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets élaborent un plan de nutrition personnel, puisqu'il s'agit d'une bonne façon d'appliquer les connaissances acquises sur les choix d'aliments sains. Le choix d'aliments sains peut contribuer à développer un corps robuste et à prévenir des maladies.

Point d'enseignement 1

Faire remplir aux cadets un journal alimentaire sur les aliments qu'ils ont mangé ce jour-là

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de compléter un journal alimentaire.

RESSOURCES

- La feuille du journal alimentaire à l'[annexe E](#), et
- Des stylos et des crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Donner un document de cours (fourni à l'[annexe E](#)) à chaque cadet.
2. Allouer dix minutes aux cadets pour leur permettre de remplir le journal alimentaire. Ils doivent indiquer ce qu'ils ont mangé ce jour-là et calculer le nombre de portions que cela représente pour chaque groupe alimentaire au bas du tableau.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2**Comparer les choix d'aliments des cadets avec les recommandations du *Guide alimentaire canadien***

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe



L'objectif d'une discussion de groupe est d'obtenir les renseignements ci-après auprès du groupe, à l'aide des conseils pour répondre aux questions ou animer la discussion, et des questions suggérées fournies.

CONNAISSANCES PRÉALABLES

Les renseignements de base relatifs à cette discussion se trouvent dans Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

DISCUSSION DE GROUPE**CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION**

- Établir les règles de base pour la discussion, p. ex. tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe dans un cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps, en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que vous avez entendu et compris le cadet. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet ait la possibilité de participer. Une solution est de faire le tour du groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Les cadets devraient avoir le choix de passer leur tour.
- Préparer des questions supplémentaires à l'avance.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

Q1. Quels types d'aliments sains avez-vous mangé aujourd'hui?

- Q2. À quel groupe alimentaire appartenait les aliments que vous avez le plus mangé?
- Q3. À quel groupe alimentaire appartiennent les aliments que vous auriez dû manger davantage?
- Q4. Quels aliments malsains avez-vous mangé aujourd'hui?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion ne doit pas se limiter seulement aux questions suggérées.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été couverts.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à la discussion de groupe servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Demander aux cadets d'élaborer un plan de nutrition personnel pour une semaine

Durée : 30 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets d'élaborer un plan de nutrition personnel pour une semaine.

RESSOURCES

- Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada,
- La feuille du plan de nutrition personnel à l'[annexe F](#), et
- Des stylos et des crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Donner un document de cours (fourni à l'[annexe F](#)) à chaque cadet.
2. Allouer 30 minutes aux cadets pour leur permettre de remplir le plan de nutrition personnel, qui décrit ce qu'ils vont manger sur une période d'une semaine. Encourager les cadets à choisir des aliments sains et à s'efforcer de respecter le nombre de portions recommandé chaque jour dans Santé Canada, *Guide*

alimentaire canadien, Sa Majesté la Reine du chef du Canada (p. ex. six portions de légumes et de fruits chaque jour).



S'assurer que les cadets utilisent Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, pour remplir leur plan de nutrition.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'élaboration par les cadets d'un plan de nutrition personnel servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Le choix d'aliments sains peut contribuer à développer un corps robuste et à prévenir des maladies. La planification des repas permet de s'assurer qu'on choisit des aliments sains plutôt que des aliments malsains et commodes. Il est important que les cadets reconnaissent les choix d'aliments sains parce qu'il s'agit d'une composante importante d'un mode de vie sain.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Le plan de nutrition personnel ne doit pas servir d'outil de mesure. Il doit servir uniquement à aider les cadets à comprendre les choix d'aliments sains.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

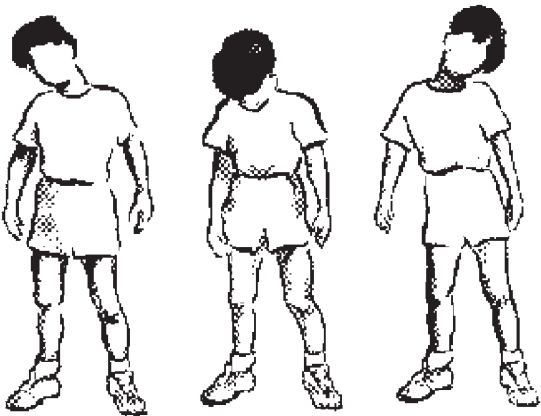
- C0-100 (ISBN 0-662-44467-1) Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-101 (ISBN 0-662-44470-1) Santé Canada. (2007). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : une ressource pour les éducateurs et les communicateurs*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

A-CR-CCP-602/PF-002



C0-107 Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien : Mon Guide alimentaire*. Extrait le 20 février 2007 du site http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/myguide-monguide/index_f.html.


EXEMPLES D'ÉTIREMENT

LE COU



 <p><i>Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</i></p> <p>Figure 4A-1 Étirement du cou</p>	<p>Tournez la tête lentement en traversant la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne renversez pas la tête en arrière.</p>
---	---

LES ÉPAULES

 <p><i>Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</i></p> <p>Figure 4A-2 Poussée des épaules</p>	<p>Debout, allongez vos bras derrière en entrelaçant vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</i></p> <p>Figure 4A-3 Haussement des épaules</p>	<p>Debout, haussez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les tout en étirant votre cou vers le haut.</p> <p>Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en tirant les bras le plus loin possible vers l'avant.</p> <p>Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.</p>

 <p><i>Warm-ups. Martha Jefferson Hospital. (2001). Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.marthajefferson.org/warmup.php</i></p> <p>Figure 4A-4 Cercles avec les bras</p>	<p>Écartez les bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites des cercles avec les bras en agrandissant progressivement la taille des cercles.</p> <p>Refaites les cercles en sens inverse.</p>
 <p><i>Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility</i></p> <p>Figure 4A-5 Étirement des épaules</p>	<p>Debout ou assis, prenez votre bras droit dans votre main gauche et passez-le devant votre poitrine; prenez le bras par l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Poussez légèrement sur le coude vers la poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans votre épaule droite.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.</p>

LES BRAS

 <p><i>Exercices. Impacto Protective Products Inc. (1998). Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.2protect.com/home.htm</i></p> <p>Figure 4A-6 Rotation des poignets</p>	<p>Tournez vos mains en faisant des mouvements circulaires au niveau du poignet.</p> <p>Changez de sens et reprenez le mouvement pour chaque côté.</p>
 <p><i>Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility</i></p> <p>Figure 4A-7 Étirement des triceps</p>	<p>Debout, passez votre bras droit par-dessus la tête, le coude plié. Avec votre main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.</p>



Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

Figure 4A-8 Étirement des avant-bras

Mettez-vous à genou, placez vos mains au sol devant vous, tournez-les de sorte que les doigts soient orientés vers les genoux et que les pouces pointent vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous en arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

LA POITRINE ET LES ABDOMINAUX



Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>

Figure 4A-9 Étirement de la poitrine

Tenez-vous debout devant un mur. Le bras droit plié et le coude placé à la hauteur de l'épaule, collez la paume de la main contre le mur. Tournez le corps en l'éloignant du bras droit. Vous devriez sentir l'étirement dans la partie avant de l'aisselle et le long de la poitrine.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.



Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

Figure 4A-10 Étirement des côtes

Debout, levez le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous à partir de la taille vers le côté droit du corps.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

LE DOS

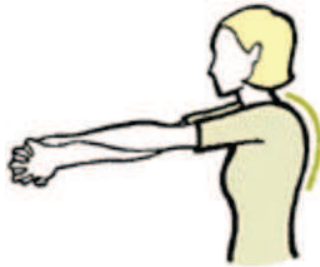


*Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006
du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>*

Figure 4A-11 Étirement du bas du dos

Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez la partie arrière de vos genoux.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



*Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006
du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>*

Figure 4A-12 Étirement du haut du dos

Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras au-dessus de l'autre. En joignant les paumes des mains, entrelacez les doigts et faites une pression sur les bras. Abaissez le menton sur votre poitrine pendant que vous expirez. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

LES JAMBES



*Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006
du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>*

Figure 4A-13 Étirement de l'ischio-jambier

Allongez-vous au sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Levez doucement la jambe et tendez-la, en la tenant par la partie arrière de la cuisse avec les deux mains.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>

Figure 4A-14 Étirement des cuisses intérieures

Asseyez-vous au sol avec les jambes pliées et les plantes des pieds collées. Tenez vos orteils et poussez-vous vers l'avant tout en gardant le dos et le cou bien droits.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

Tenez vos chevilles et, avec vos coudes, poussez vos genoux vers le sol.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

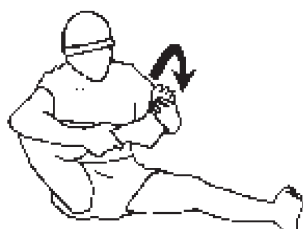


Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>

Figure 4A-15 Fléchisseur des hanches

Posez votre genou droit au sol. Placez votre pied gauche devant vous, en pliant le genou et en plaçant votre main gauche sur cette jambe pour l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant plus de poids de votre corps vers votre jambe avant. Vous devriez sentir un étirement dans la partie avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Posez la rotule du genou sur une serviette pliée au besoin.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.



Running Exercises. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

Figure 4A-16 Rotation des chevilles

Assis, faites une rotation du pied dans le sens horaire et puis dans le sens anti-horaire.

Changez de côté et reprenez l'exercice pour le côté opposé.



*Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006
du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>*

Figure 4A-17 Étirement des mollets

Placez-vous à trois pas en face d'un mur. Avancez votre jambe droite vers le mur en pliant le genou droit et en gardant votre jambe gauche tendue. Allongez les bras, les paumes face au mur. Abaissez doucement le corps vers le mur, les bras tendus contre le mur. Gardez les orteils orientés vers l'avant et les talons posés. Appuyez-vous contre le mur en gardant votre jambe gauche droite derrière votre corps. Vous devriez sentir l'étirement dans votre mollet gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.



*Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006
du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>*

Figure 4A-18 Étirement des quadriceps

Tenez-vous debout en posant une main contre le mur pour garder l'équilibre. Soulevez votre pied gauche en pliant votre genou, comme si vous tentiez de donner un coup de talon au derrière. Ne vous penchez pas en avant à la hauteur des hanches. Tenez votre cheville avec votre main gauche et maintenez-la. Vous devriez sentir l'étirement dans votre cuisse gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

COMPOSER UN REPAS

Nom : _____

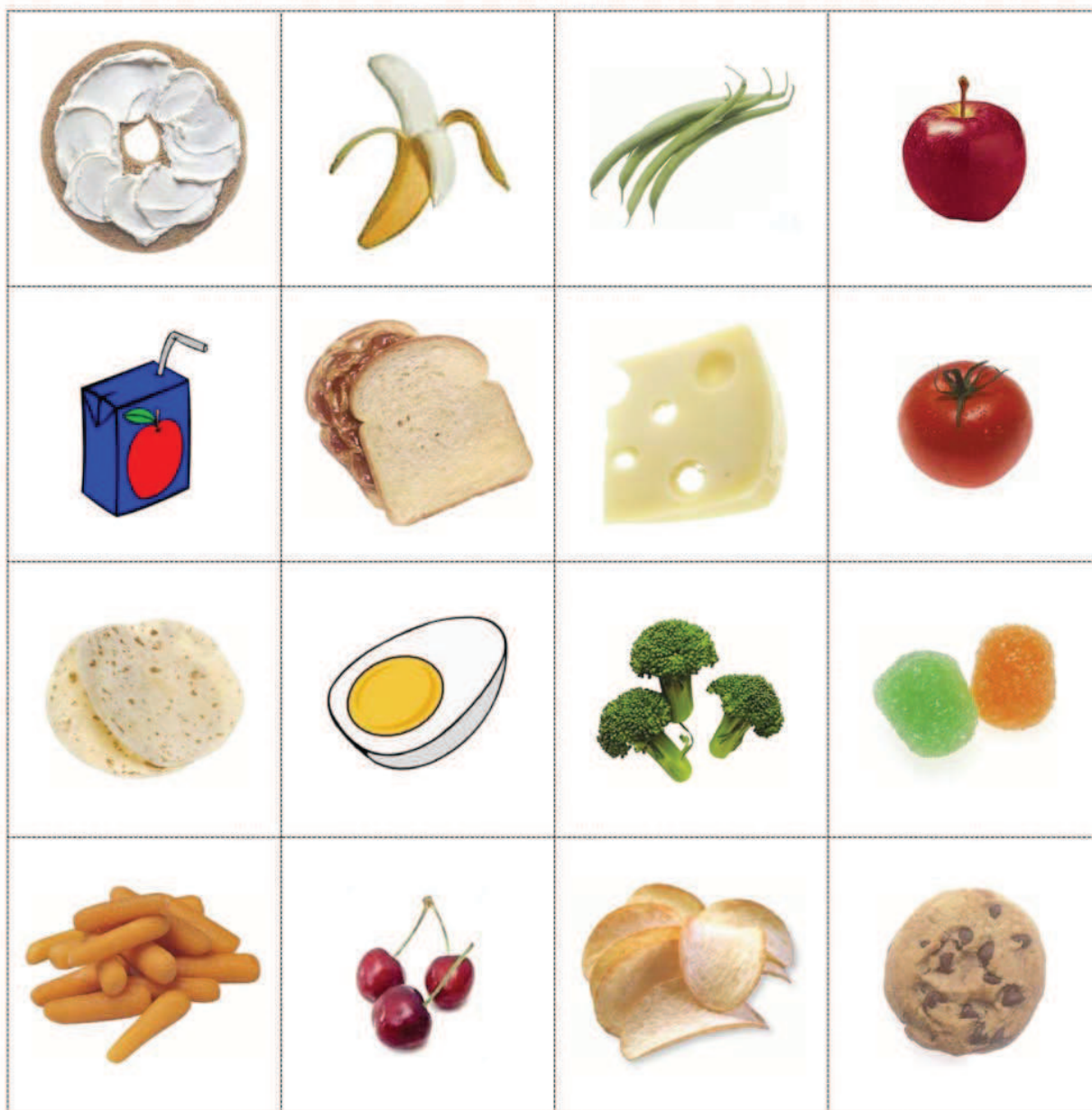
Date : _____

Choisissez les aliments de la page suivante pour composer un repas et placez-les dans votre sac-repas.



Food Section. WP Clipart. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://www.wpclipart.com/food/index.html>

Figure 4B-1 Sac-repas



Food Section. WP Clipart. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://www.wpclipart.com/food/index.html>

Figure 4B-2 Tableau des aliments 1



Food Section. WP Clipart. Extrait le 29 mars 2007 du site <http://www.wpclipart.com/food/index.html>

Figure 4B-3 Tableau des aliments 2

FAÇONS D'ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN

1. Indiquez trois façons de rendre les aliments sains plus agréables à consommer.

1.	
2.	
3.	

2. Indiquez trois types d'activités physiques que vous aimez pratiquer.

1.	
2.	
3.	

3. Indiquez trois raisons pour lesquelles vous ne devriez pas fumer.

1.	
2.	
3.	

4. Indiquez trois choses que vous aimez à votre sujet.

1.	
2.	
3.	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

PLAN DE NUTRITION PERSONNEL

Nom : _____

Semaine du : _____

Jour	Déjeuner	Collation	Dîner	Collation	Souper	Collation
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						