



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION QUATRE
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M404.01 – PARTICIPER À L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

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 la publication A-CR-CCP-604/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase quatre*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant de l'enseigner.

Réviser l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation et de rendement de la condition physique des cadets* pour se familiariser avec le contenu avant d'enseigner la leçon.

Pour chaque cadet, photocopiez la *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m* qui se trouve à l'appendice 1 de l'annexe A de l'OAIC 14-18, et le document *Résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »*, qui figure à l'appendice 3 de l'annexe B de l'OAIC 14-18.

Les cadets réaliseront l'évaluation de la condition physique par équipes de deux en commençant par le test de course navette de 20 m, et en poursuivant avec les autres stations organisées en circuit.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à l'évaluation de la condition physique des cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser la façon d'exécuter les éléments de l'évaluation de la condition physique des cadets.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets devraient avoir participé à l'évaluation de la condition physique des cadets.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à l'évaluation de la condition physique des cadets pour déterminer leur niveau de condition physique personnel; de plus, lorsqu'on effectue l'évaluation plusieurs fois au cours d'une année, on peut faire le suivi des progrès réalisés. La détermination du niveau de condition physique personnel permettra également aux cadets de se fixer des objectifs personnels et de mettre à jour leur plan d'activités personnel.

Point d'enseignement 1**Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers**

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant la session d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Une session d'échauffement comprend des exercices cardiovasculaires légers et des 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 les réactions 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 physique.

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

1. Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2).

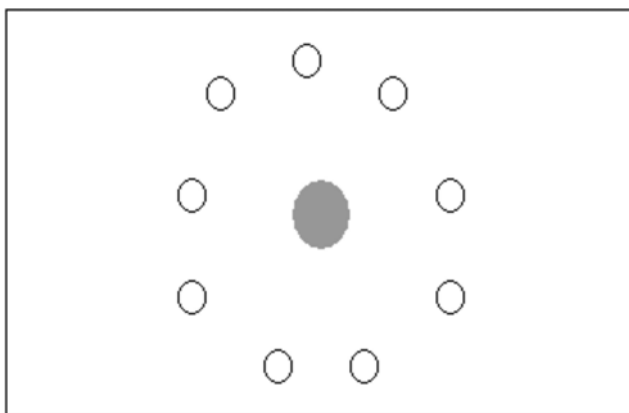


Figure 1 – Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement

Remarque. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

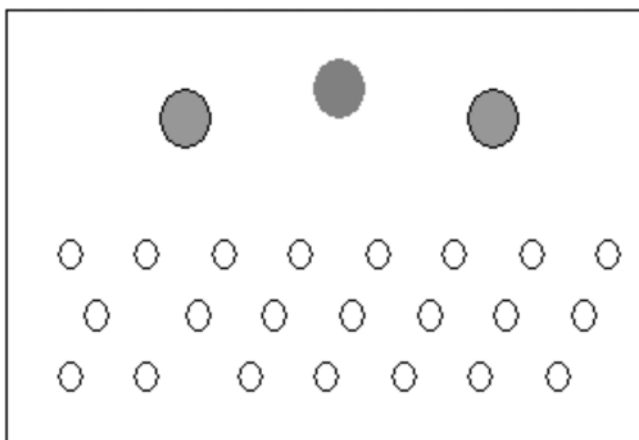


Figure 2 – Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

Remarque. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

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 exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
4. 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 la session d'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Superviser les cadets pendant qu'ils effectuent l'évaluation et le pointage de leur condition physique

Durée : 15 min

Méthode : Activité pratique



Les cadets participeront à l'évaluation de la condition physique des cadets en équipes de deux.

Le test de course navette de 20 m sera effectué avant les autres évaluations. Un résumé de la façon d'effectuer le test de course navette de 20 m se trouve à l'annexe C.

Les autres évaluations seront effectuées sous forme d'un circuit, de la façon suivante :

1. le demi-redressement assis,
2. l'extension des bras, et
3. choisir deux des éléments suivants :
 - a. la levée du tronc,
 - b. l'étirement des épaules, et
 - c. l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets réalisent l'évaluation de la condition physique et qu'ils comptabilisent les points.

RESSOURCES

- L'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*;
- CD du test de course navette de 20 m de Léger;
- Ruban à mesurer;
- Lecteur de CD;
- Cônes;
- Tapis d'exercice;
- Rubans de mesure de 12 cm;
- Papier;
- Mètre;
- Pièces de monnaie ;
- Appareils du test d'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos;
- *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m* (une par cadet); et
- Résultats de l'évaluation *de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »*.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Selon les consignes de l'annexe A de l'OAIC 14-18.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Former des équipes de deux cadets.



Les cadets demeureront en équipe de deux tout au long de l'Évaluation de la condition physique.

2. Remettre à un des cadets de chaque équipe une *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m*, une feuille de *Résultats de l'Évaluation de la condition physique des cadets et du niveau pour le volet « motivation »* et un crayon ou un stylo.
3. Demander aux cadets qui ont en main la fiche de pointage d'y inscrire le nom de leur coéquipier et de s'asseoir derrière la ligne de départ pour noter les résultats.
4. Réaliser le test de course navette de 20 m conformément à l'appendice 1 de l'annexe A de l'OAIC 14-18.
5. Une fois que le premier coéquipier a terminé le test de course navette de 20 m, demandez-lui de devenir marqueur pendant que l'autre court, puis répéter les étapes 2 à 4.
6. Effectuer le reste du circuit pour évaluer les autres composantes de la forme physique conformément à l'annexe A de l'OAIC 14-18.

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 de course navette de 20 m.
- Veiller à ce que les cadets maintiennent une position appropriée lorsqu'ils exécutent les demi-redressements assis et les extensions des bras.
- Les cadets ne doivent pas donner de coups ni avoir le dos en hyperextension quand ils réalisent la levée du tronc.



Distribuer la feuille de pointage de l'évaluation de la condition physique des cadets à l'annexe B à chaque cadet avant qu'il ne commence le circuit.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à l'évaluation de la condition physique des cadets servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Diriger une session 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 la session de récupération.

OBJECTIF DE LA 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

1. Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2 du PE 1).
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 exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 1.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'évaluation de la condition physique des cadets servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation de la condition physique des cadets permet de déterminer leur niveau de condition physique personnel et il s'agit d'un excellent outil pour faire le suivi des progrès de la condition physique personnelle.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'évaluation de la condition physique des cadets est une évaluation individuelle servant à établir des objectifs de conditionnement physique personnels. Les résultats de cette évaluation ne doivent pas servir à une compétition entre les cadets ni à les classer.

L'évaluation de la condition physique des cadets doit être préparée avant d'enseigner cet OCOM.

Cet OCOM doit être enseigné au début et à la fin de l'année d'instruction.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

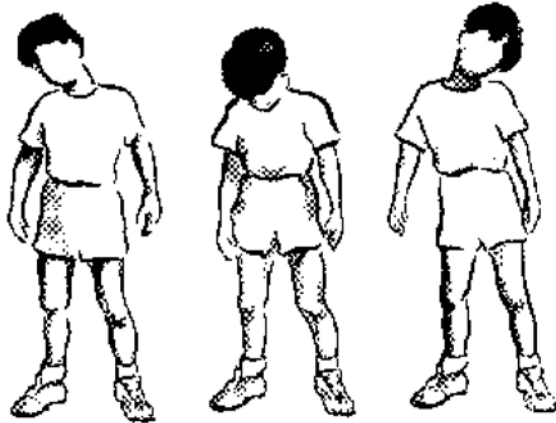
C0-095 ISBN 0-7360-5962-8 The Cooper Institute. (Sans date). *Fitnessgram / activitygram test administration kit: Fitnessgram 8.0 stand-alone test kit*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

C0-167 ISBN 0-7360-5866-4 Meredith, M., et Welk, G. (Éd.). (2005). *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3^e éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLES D'ÉTIREMENT

a. Le cou :

 <p>Figure A-1 Étirement du cou</p> <p><i>Remarque.</i> Tiré de <i>Moving on the spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions</i>, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</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>
--	---

b. Les épaules :



Figure A-2 Poussée des épaules

Remarque. Tiré de *Moving on the spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

Debout, allongez vos bras derrière en entrelaçant vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure A-3 Haussement des épaules

Remarque. Tiré de *Moving on the spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

Debout, haussez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les tout en étirant votre cou vers le haut.

Poussez vos épaules le plus loin possibles vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en tirant les bras le plus loin possible vers l'avant.

Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.



Figure A-4 Cercles avec les bras

Remarque. Tiré de *Warm Ups*, par Martha Jefferson Hospital, Droit d'auteur 2001, Martha Jefferson Hospital. Extrait le 26 octobre 2006, du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>.

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.

Refaites les cercles en sens inverse.



Figure A-5 Étirement des épaules

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

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 le coude vers la poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans votre épaule droite.

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

c. Les bras :



Figure A-6 Rotations des poignets

Remarque. Tiré de *Exercises*. Droit d'auteur 1998 par Impacto Protective Products Inc. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/home.htm>

Tournez vos mains en faisant des mouvements circulaires au niveau du poignet.

Changez de sens et reprenez le mouvement pour chaque côté.



Figure A-7 Étirement des triceps

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

Debout, passez votre bras droit par-dessus la tête, le coude plié. Avec votre main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas.

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



Figure A-8 Étirement des avant-bras

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

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.

d. La poitrine et les abdominaux :



Figure A-9 Étirement de la poitrine

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

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.



Figure A-10 Étirement des côtes

Remarque. Tiré de *Moving on the spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

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.

e. Le dos :



Figure A-11 Étirement du bas du dos

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

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.



Figure A-12 Étirement du haut du dos

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

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.

f. Les jambes :



Figure A-13 Étirement de l'ischio-jambier

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

Allongez-vous au sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Levez lentement 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.



Figure A-14 Étirement de l'intérieur de la cuisse

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

Assoyez-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.



Figure A-15 Étirement du muscle fléchisseur de la hanche

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

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.

f. Les jambes (suite) :



Figure A-16 Rotations des chevilles

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

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

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



Figure A-17 Étirement des mollets

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

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.



Figure A-18 Étirement des quadriceps

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

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 vers l'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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION QUATRE
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M404.02 – METTRE À JOUR LE PLAN D'ACTIVITÉS PERSONNEL

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-604/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase quatre*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant de l'enseigner.

Photocopier l'annexe A (Exemple du plan d'activités personnel) et l'annexe B (Plan d'activités personnel) pour chaque cadet.

On peut imprimer ou commander des ressources de conditionnement physique à partir du site <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/fitness/downloads.html> ou auprès de l'Agence de la santé publique du Canada et les remettre comme documents aux cadets.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S'assurer que les cadets ont une copie de leur plan d'activités personnel du niveau de qualification trois et les résultats de leur évaluation de la condition physique des cadets pour qu'ils puissent les apporter à la présente leçon.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de mettre à jour leur plan d'activités personnel. Cette activité contribue à l'élaboration des objectifs de conditionnement physique personnels dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, les cadets doivent avoir mis à jour leur plan d'activités personnel (du niveau de qualification trois) pour l'année d'instruction en cours.

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'activités 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 de mettre à jour leur plan d'activités personnel du niveau de qualification trois**

Durée : 25 min

Méthode : Activité pratique



Décrire les termes utilisés dans le plan d'activités personnel avant de demander aux cadets de le mettre à jour. Remettre à chaque cadet un exemple du document du Plan d'activités personnel qui se trouve à l'annexe A.

Un plan d'activités personnel est conçu pour identifier le niveau de conditionnement physique personnel courant et pour établir des objectifs individuels qui permettront d'augmenter ce niveau. Il y a un certain nombre de termes utilisés dans le plan d'activités personnel pour décrire le type et l'intensité des activités.

TYPES D'ACTIVITÉS

Activités de repos. Ces activités exigent un effort physique minimal (p. ex., des devoirs, des jeux informatiques et de la lecture).

Activités liées au style de vie. Ces activités font partie d'une journée normale (p. ex., la marche, les tâches ménagères et le balayage des déchets).

Activités d'aérobic. Ces activités permettent d'améliorer la condition aérobic (p. ex., le jogging, la natation et la danse).

Sports d'aérobic. Ces sports exigent beaucoup de mouvements (p. ex., le base-ball, le basket-ball et le soccer).

Activités musculaires. Ces activités exigent de la force (p. ex., l'haltérophilie, la lutte et l'athlétisme).

Activités de flexibilité. Ces activités exigent que l'on étire ses muscles (p. ex., les arts martiaux, les étirements et le yoga).

INTENSITÉ DES ACTIVITÉS

Au repos. Ces activités exigent que l'on s'asseye ou que l'on demeure debout, et fasse peu de mouvements.

Légère. Ces activités exigent des mouvements lents, et elles ne sont pas fatigantes.

Modéré. Ces activités sont assez intenses (entre légères et vigoureuses).

Vigoureuse. Ces activités exigent des mouvements rapides ou de la course, et un rythme de respiration accéléré.

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est de conduire les cadets à mettre à jour leur plan d'activités personnel du niveau de qualification trois.

RESSOURCES

- le document du Plan d'activités personnel qui se trouve à l'annexe B,
- les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets, et
- des stylos et des crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Discuter de la façon dont les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets peuvent être utilisés pour établir des objectifs.



L'évaluation de la condition physique des cadets permet de déterminer le niveau de condition physique personnel au moyen de notes brutes.

Un cadet qui a une note de 5 pour l'évaluation de l'extension des bras et de 10 pour celle des demi-redressements assis pourrait vouloir établir un objectif à long terme pour améliorer sa condition musculaire. Son objectif à court terme pourrait être d'effectuer 8 extensions des bras et 12 demi-redressements assis lors de la prochaine évaluation.

2. Remettre à chaque cadet le document du Plan d'activités personnel qui se trouve à l'annexe B.
3. Superviser les cadets et les aider pendant qu'ils mettent à jour leur plan d'activités personnel pour l'année en cours en prenant les mesures suivantes :
 - a. réviser leur plan d'activités personnel du niveau de qualification trois ;
 - b. réviser les résultats de leur évaluation de la condition physique des cadets ;
 - c. énumérer les activités sportives et de conditionnement physique actuelles ;
 - d. identifier les domaines à améliorer ;
 - e. établir des objectifs ; et
 - f. énumérer les activités sportives et de conditionnement physique prévues.

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 mise à jour du plan d'activités personnel des cadets leur servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets doivent suivre leur plan d'activités personnel tout au long de l'année d'instruction. Le plan d'activités personnel sera évalué par le cadet chaque fois qu'une évaluation de sa condition physique sera effectuée.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

L'un des objectifs du programme des cadets est de promouvoir une bonne condition physique. Le plan d'activités personnel constitue un outil important pour établir et atteindre des objectifs, et il aide à faire le suivi des progrès réalisés sur le plan du conditionnement physique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être enseignée à la suite de l'évaluation de la condition physique des cadets (OCOM M404.01 [Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets]) effectuée au début de l'année.

On peut imprimer ou commander des ressources de conditionnement physique à partir du site <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/fitness/downloads.html> ou auprès de l'Agence de la santé publique du Canada et les remettre comme documents aux cadets.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-104 ISBN 0-662-26628-5 Agence de la santé publique du Canada. (1998). *Document de cours du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Ottawa, Ontario, Agence de la santé publique du Canada.

C0-105 ISBN 0-662-32897-3 Agence de la santé publique du Canada. (2002). *Guide familial d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada (de 10 à 14 ans)*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

C0-106 ISBN 0-662-32899-X Agence de la santé publique du Canada. (2002). *Vive la vie active! Magazine pour les jeunes (de 10 à 14 ans)*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

C0-167 ISBN 0-7360-5866-4 Meredith, M., et Welk, G. (éditeur). (2005). *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual (3^e éd.)*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

C0-174 ISBN 978-0-7360-6828-4 Masurier, G., Lambdin, D., et Corbin, C. (2007). *Fitness for life: Middle school: Teacher's guide*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLE DE PLAN D'ACTIVITÉS PERSONNEL

Nom : Berger, Jean

Date : 10 septembre

DÉBUT DE L'ANNÉE

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION N° 1 DE LA CONDITION PHYSIQUE DU CADET

Évaluation	Pointage
Cardiovasculaire	
Test de course navette de 20 m	8
Force musculaire	
Demi-redressement assis	20
Extension des bras	6
Flexibilité musculaire	
Levée du tronc	6 pouces
Étirement des épaules	Droite 0
	Gauche N
Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise	Droit 4 pouces
	Gauche 3 pouces

ACTIVITÉS ACTUELLES

Énumérer les activités auxquelles vous avez participé au cours de la dernière semaine.

Date	Activité	Durée	Type d'activité	Intensité de l'activité
Mercredi 3 septembre	Jeux informatiques	3 h	Activité de repos	Au repos
	Soccer	1 h	Sports d'aérobie	Modérée
	Étirements	15 min	Activité de souplesse	Légère
Jeudi 4 septembre	Soccer	1 h	Sports d'aérobie	Modérée
	Étirements	15 min	Activité de souplesse	Légère
	Lecture	2 h	Activité de repos	Au repos
Vendredi 5 septembre	Jardinage	1 h	Activité liée au style de vie	Modérée
	Vélo	1 h	Activité d'aérobie	Modérée
	Regarder la télévision	4 h	Activité de repos	Au repos
Samedi 6 septembre	Vélo	1 h	Activité d'aérobie	Modérée
	Emballage	3 h	Activité liée au style de vie	Légère
	Lecture	1 h	Activité de repos	Au repos

Date	Activité	Durée	Type d'activité	Intensité de l'activité
Dimanche 7 septembre	Jeux vidéo	2 h	Activité de repos	Au repos
	Marche	30 min	Activité liée au style de vie	Légère
	Lecture	1 h	Activité de repos	Au repos
Lundi 8 septembre	Regarder la télévision	3 h	Activité de repos	Au repos
	Marche	1 h	Activité liée au style de vie	Légère
	Lecture	1 h	Activité de repos	Au repos
Mardi 9 septembre	S'asseoir en classe	4 h	Activité de repos	Au repos
	Lecture	1 h	Activité de repos	Au repos
	Marche	1 h	Activité liée au style de vie	Légère

Domaines à améliorer

1. Le pointage du test de course navette de 20 m est faible. Il faut améliorer la condition
2. A besoin de participer à plus d'activités d'intensité vigoureuse.
3. Doit retrancher des activités de repos.

OBJECTIFS

Se rappeler que les objectifs doivent être :

- Spécifiques,
- Appréciables,
- Gérables,
- Empreints de réalisme, et
- Situés dans le temps.

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

Objectifs à court terme :

Objectif	Échéancier	Date où l'objectif a été atteint
Pointage de 15 pour le test de course navette de 20 m	Prochaine évaluation de la condition physique du cadet	
Pointage de 10 pour l'évaluation de l'extension des bras	Prochaine évaluation de la condition physique du cadet	
Participer à cinq sports d'aérobic au cours de la semaine prochaine	17 septembre	

ACTIVITÉS PRÉVUES

Énumérer les activités auxquelles vous prévoyez participer.

Semaine	Activité	L'activité a-t-elle été effectuée?	Pourquoi l'activité n'a-t-elle pas été effectuée?
11 septembre au 17 septembre	Soccer pendant 2 heures		
	Marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
18 septembre au 24 septembre	Courir pendant 1 heure		
	Sports récréatifs pendant 1 heure		
	Marche de 30 min/jour		
25 septembre au 1 ^{er} octobre	Soccer pendant 2 heures		
	Marche de 30 min/jour		
	Natation pendant 1.5 heure		
2 octobre au 8 octobre	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Marche de 30 min/jour		
9 octobre au 15 octobre	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Course/marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
16 octobre au 22 octobre	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Course/marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		
23 octobre au 29 octobre	Sports récréatifs pendant 1 h/2 fois par semaine		
	Course/marche de 30 min/jour		
	Vélo pendant 2 heures/2 fois par semaine		

Remarque. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

PLAN D'ACTIVITÉS PERSONNEL

Nom : _____

Date : _____

DÉBUT DE L'ANNÉE

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

Évaluation	Pointage
Cardiovasculaire	
Test de course navette de 20 m	
Force musculaire	
Demi-redressement assis	
Extension des bras	
Flexibilité musculaire	
Levée du tronc	
Étirement des épaules	Droite
	Gauche
Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise	Droite
	Gauche

ACTIVITÉS ACTUELLES

Énumérer les activités auxquelles vous avez participé au cours de la dernière semaine.

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

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

Domaines à améliorer

1. _____
2. _____
3. _____

OBJECTIFS

Se rappeler que les objectifs doivent être :

- Spécifiques,
- Appréciables,
- Géables,
- Empreints de réalisme, et
- Situés dans le temps.

Objectif à long terme pour l'année d'instruction : _____

Objectifs à court terme :

Objectif	Échéancier	Date où l'objectif a été atteint

FIN DE L'ANNÉE

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

Évaluation	Pointage
Cardiovasculaire	
Test de course navette de 20 m	
Musculaire	
Demi-redressement assis	
Extension des bras	
Flexibilité	
Levée du tronc	
Étirement des épaules	Droite
	Gauche
Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise	Droit
	Gauche

Domaines à améliorer

1. _____
2. _____
3. _____

Objectifs à court terme :

Objectif	Échéancier	Date où l'objectif a été atteint

RÉFLEXION

L'objectif à long terme pour l'année
d'instruction a-t-il été atteint? _____

Si l'objectif à long terme n'a pas été atteint, pourquoi? _____

Quel sera votre objectif à long terme après la présente année d'instruction? _____

Énumérer certains objectifs à court terme qui vous aideront à atteindre votre objectif à long
terme :

Objectif	Échéancier	Date où l'objectif a été atteint

Remarque. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION QUATRE
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M404.03 – ÉVALUER LE PLAN D'ACTIVITÉS PERSONNEL

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-604/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase quatre*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant de l'enseigner.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

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

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

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

IMPORTANCE

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

Point d'enseignement 1

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

Durée : 25 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

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

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

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

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

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

On peut imprimer ou commander des ressources de conditionnement physique à partir du site <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/fitness/downloads.html> ou auprès de l'Agence de la santé publique du Canada et les remettre comme documents aux cadets.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-104 ISBN 0-662-26628-5 Agence de la santé publique du Canada. (1998). *Document de cours du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Ottawa, Ontario, Agence de la santé publique du Canada.

C0-105 ISBN 0-662-32897-3 Agence de la santé publique du Canada. (2002). *Guide familial d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada (de 10 à 14 ans)*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

C0-106 ISBN 0-662-32899-X Agence de la santé publique du Canada. (2002). *Vive la vie active! Magazine pour les jeunes (de 10 à 14 ans)*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

C0-167 ISBN 0-7360-5866-4 Meredith, M., et Welk, G. (éditeur). (2005). *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual (3^e éd.)*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

C0-174 ISBN 978-0-7360-6828-4 Masurier, G., Lambdin, D., et Corbin, C. (2007). *Fitness for life: Middle school: Teacher's guide*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION QUATRE
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

**OCOM C404.01 – DÉCRIRE LES BESOINS EN NUTRITION ET EN HYDRATATION
 POUR LES ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET DE SPORTS**

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 la publication A-CR-CCP-604/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase quatre*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant de l'enseigner.

Photocopier les documents qui se trouvent aux annexes A, B et D à G pour chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Demander à chaque cadet de récupérer deux étiquettes des aliments (une de nourriture et une de fluide) des articles qu'ils consomment couramment et de les apporter à cette leçon.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 3 afin d'orienter les cadets aux étiquettes des aliments et à la relation entre la nutrition, l'hydratation et les activités de conditionnement physique et sportives.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 2, parce que c'est une façon interactive qui permet aux cadets d'estimer les besoins énergétiques quotidiens.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de décrire les besoins en nutrition et en hydratation pour les activités de conditionnement physique et de sports.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets aient une compréhension des besoins en nutrition et en hydratation pour les activités de conditionnement physique et de sports parce que les recherches ont prouvé que manger des aliments sains, aide à la croissance et prévient les maladies. L'information de la présente leçon aide à choisir des aliments sains qui répondent aux besoins énergétiques des activités de conditionnement physique et de sports.

Point d'enseignement 1**Expliquer les étiquettes des aliments**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif



Distribuer à chaque cadet le document *Valeurs nutritives* qui se trouve à l'annexe A.

BUT DE L'INFORMATION NUTRITIONNELLE

L'information nutritionnelle qui se trouve sur les étiquettes des aliments est régie par Santé Canada, par la *Loi sur les aliments et drogues*, et comprend la liste des ingrédients, le tableau des valeurs nutritives et les allégations nutritionnelles. Cette information permet plus facilement de :

- comparer les produits ;
- vérifier la valeur nutritive des aliments ;
- mieux respecter certains régimes spécifiques ; et
- augmenter et diminuer l'ingestion d'un nutriment particulier.

LISTE DES INGRÉDIENTS

Les ingrédients sont énumérés en fonction du poids, du poids le plus élevé au poids le plus bas. La liste des ingrédients fournit l'information aux personnes qui ont des allergies alimentaires et / ou les personnes qui veulent éviter des aliments particuliers.

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

Le tableau des valeurs nutritives contient l'information sur les calories et les nutriments importants pour une quantité spécifique (portion) d'aliments. Les principaux nutriments sont énumérés dans le tableau et comprennent la quantité (habituellement en grammes ou en milligrammes) et le pourcentage de la valeur quotidienne qui est contenue dans les aliments. La valeur quotidienne se rapporte à la quantité d'un nutriment particulier qui est recommandée chaque jour. Les vitamines et les minéraux sont énumérés seulement par le pourcentage de la valeur quotidienne.

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0.5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

Figure 1 Tableau des valeurs nutritives

Remarque. Tiré d'Aliments et nutrition. Extrait le 1^{er} novembre 2007 du site http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/cr_tearsheet-cr_fiche-fra.php



Diriger les cadets à l'exemple du document de cours *Valeurs nutritives* lors de la description du tableau des valeurs nutritives. On peut aussi utiliser d'autres exemples des étiquettes des aliments.

Les principaux nutriments

Calories. Une calorie est une mesure d'énergie alimentaire.

Lipides. Les lipides tels qu'énumérés dans le tableau comprennent des lipides, des lipides trans et tous les autres acides gras présents dans les aliments par quantité.

Lipides saturés et trans. Les lipides saturés et trans sont énumérés dans le tableau en raison de l'impact négatif qu'ils peuvent avoir sur la santé et devraient être consommés avec modération.

Cholestérol. Il s'agit d'une des matières grasses qui se trouve dans le sang. Il sert à former des membranes cellulaires, des vitamines D et des hormones. Il existe deux principaux types de cholestérol : le cholestérol à lipoprotéines de faible densité (LDL), lequel est considéré le mauvais cholestérol, et le cholestérol à lipoprotéines de haute densité (HDL), lequel est considéré le bon cholestérol. Le cholestérol est énuméré dans le tableau en raison du haut niveau de cholestérol dans le sang est un facteur de risque de maladie du cœur ou d'accident vasculaire cérébral.

Sodium. La plupart du sodium dans les aliments provient du chlorure de sodium, qui est le sel de table ou le sel de mer. Le sel est un ingrédient commun que l'on trouve dans les aliments préparés et transformés. La plupart des gens consomment plus de sel que ce dont ils ont besoin. Le sodium est énuméré dans le tableau parce qu'un régime faible en sodium réduira le risque de tension artérielle élevée, d'accident cérébro-vasculaire et de maladie du cœur.

Glucides. Ils sont une source principale d'énergie pour le corps. Il existe deux types de glucides énumérés dans le tableau : les fibres, qui sont un glucide complexe, et le sucre, qui est un glucide simple.

Fibres. Les fibres sont un glucide complexe qui se trouve dans les plantes. Contrairement aux autres glucides, ils passent dans le corps sans être digérés et sont sains pour le système digestif. Les fibres sont énumérées dans le tableau du fait qu'elles fournissent de l'énergie aux muscles et au cerveau.



Glucides complexes. Ils se décomposent lentement et peuvent aider à prévenir une alimentation excessive. On les trouve dans les légumes, les fruits, les grains entiers, le riz brun, les noix, les produits de soya et les légumineuses.

Sucres. Le sucre est un glucide simple. Les sucres naturels se trouvent dans les aliments tels que le lait, les fruits et les légumes. Les sucres ajoutés contribuent aux calories et n'ont aucune valeur nutritive significative. Les sucres sont énumérés dans le tableau parce que certains régimes alimentaires nécessitent que les sucres soient limités (p. ex., les personnes diabétiques).



Glucides simples. Ils se décomposent rapidement et peuvent faire en sorte qu'une personne ressent la faim rapidement. Ils se trouvent dans les boissons gazeuses sucrées, les céréales sucrées, les pains blancs, le riz blanc, les biscuits, les bonbons, les frites et les pâtisseries.

Protéines. Elles se trouvent dans une variété d'aliments, comme la viande, la volaille, le poisson, les légumes, les noix, les produits laitiers et les produits céréaliers. Elles sont énumérées dans le tableau du fait que les protéines forment les muscles, les os et les dents.

Vitamines A. Elles se trouvent dans plusieurs légumes et fruits. Elles sont énumérées dans le tableau parce qu'elles aideront à garder la peau saine ainsi qu'une vision nocturne fonctionnelle.

Vitamines C. Elles se trouvent dans plusieurs légumes et fruits. Elles sont énumérées dans le tableau parce qu'elles aideront le corps à combattre les infections.

Calcium. On le trouve dans le lait et les substituts. Il est énuméré dans le tableau parce qu'il forme des os solides et réduit le risque d'ostéoporose (une maladie où les os se détériorent et deviennent cassants).

Fer. Le fer se trouve dans les viandes, les poissons, la volaille, les grains, les légumes, les noix et les graines. Il est énuméré dans le tableau parce qu'il aide aux globules rouges à transporter l'oxygène dans tout le corps.

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

Une allégation nutritionnelle doit satisfaire à un ensemble de règles gouvernementales avant de pouvoir l'imprimer sur une étiquette des aliments. Elles peuvent mettre en évidence la relation entre un régime alimentaire et les maladies (p. ex., un régime alimentaire sain, riche dans une variété de fruits et de légumes peuvent aider à réduire le risque de certains types de cancer). Les allégations nutritionnelles peuvent inclure les mots ou les phrases suivantes :

- sans,
- léger,
- moins de,
- plus de,
- teneur réduite,

- faible teneur,
- source très élevée,
- plus faible teneur,
- source de,
- source élevée,
- bonne source, et
- excellente source.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Comment les étiquettes des aliments sont-elles réglementées?
- Q2. De quelle façon les ingrédients sont-ils énumérés sur les étiquettes des aliments?
- Q3. Nommer trois mots qui peuvent être inclus dans une allégation nutritionnelle.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Santé Canada réglemente les étiquettes des aliments par la *Loi sur les aliments et drogues*.
- R2. Les ingrédients sont énumérés en fonction du poids, le poids le plus élevé au poids le plus bas sur les étiquettes des aliments.
- R3. Les allégations nutritionnelles peuvent inclure les mots ou les phrases suivantes :
- sans,
 - léger,
 - moins de,
 - plus de,
 - teneur réduite,
 - faible teneur,
 - source très élevée,
 - plus faible teneur,
 - source de,
 - source élevée,
 - bonne source, et
 - excellente source.



Offrir l'occasion aux cadets d'évaluer davantage leur apprentissage en distribuant le quiz sur les valeurs nutritives qui se trouve à l'annexe B. Informer les cadets que le corrigé du quiz sur les valeurs nutritives se trouve à l'annexe C et sera affiché dans une aire commune.

Point d'enseignement 2

Diriger une activité où les cadets auront à estimer leurs besoins énergétiques quotidiens

Durée : 20 min

Méthode : Activité en classe

Les dépenses énergétiques quotidiennes varient d'une personne à une autre. Les dépenses énergétiques quotidiennes proviennent de trois sources :

1. la dépense énergétique au repos,
2. la thermogénèse alimentaire, et
3. les besoins calorifiques pour la vie quotidienne.

DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE AU REPOS (DER)

La DER est la quantité minimale d'énergie (exprimée en kilocalories [communément appelée calories] par jour) dont notre corps a besoin pour rester vivant au repos. Il s'agit de l'énergie nécessaire pour les actions telles que la respiration, la digestion et maintenir un rythme cardiaque. La DER consiste à environ 60 à 70 pour cent des besoins énergétiques quotidiens. Elle peut varier autant que 20 pour cent entre les personnes. Cette variation dépend de plusieurs facteurs, tels que :

- l'âge,
- la masse musculaire,
- la taille et le poids,
- le sexe, et
- la quantité d'aliments consommée (manger à l'excès augmente la dépense énergétique au repos tandis que la restriction d'aliments la diminue).



Le document Tableau des dépenses énergétiques par activité physique se trouve à l'annexe D, la feuille de travail Besoins énergétiques quotidiens estimés se trouve à l'annexe E et le document Tableau des dépenses énergétiques au repos se trouve à l'annexe F et servent seulement de guide. Ils servent seulement à *estimer* la dépense énergétique au repos.

LA THERMOGÉNÈSE ALIMENTAIRE

L'énergie que le corps utilise pour digérer et absorber les aliments se perd sous forme de chaleur. Il s'agit de la thermogénèse alimentaire et elle varie selon le type et la quantité d'aliments mangés. Elle représente environ 10 pour cent de l'énergie dépensée.

LES BESOINS CALORIFIQUES POUR LA VIE QUOTIDIENNE

Les activités de chaque jour (p. ex., travailler, étudier ou jouer à des sports) dépendent de l'énergie. Plus une personne est active, plus haut sont ses besoins calorifiques.

Les besoins calorifiques varient selon le nombre et l'intensité des activités de conditionnement physique. Lorsque les activités de conditionnement physique d'une personne changent, leurs habitudes alimentaires devraient refléter ces changements.



Distribuer à chaque cadet le document de cours Tableau des dépenses énergétiques par activité physique qui se trouve à l'annexe D. Demander aux cadets ce qu'ils trouvent intéressant et surprenant du tableau.

ACTIVITÉ

Durée : 15 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de déterminer leur besoin calorifique selon leurs activités quotidiennes.

RESSOURCES

- le document Tableau des dépenses énergétiques par activité physique qui se trouve à l'annexe D,
- la feuille de travail Besoins énergétiques quotidiens estimés qui se trouve à l'annexe E,
- le document Tableau des dépenses énergétiques au repos qui se trouve à l'annexe F,
- le tableau Nombre de portions estimé qui se trouve à l'annexe J,
- des stylos et des crayons, et
- des calculatrices.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Distribuer les feuilles de travail Besoins énergétiques quotidiens estimés.
2. Demander aux cadets de remplir la feuille de travail en utilisant les autres annexes fournies.
3. Se promener dans la classe pour aider les cadets qui ont des difficultés.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3**Décrire les besoins en nutrition et en hydratation pour les activités de conditionnement physique et de sports**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

Une saine alimentation fournit au corps les nutriments essentiels et l'énergie. L'alimentation de tous les jours devrait comprendre au moins trois repas et des collations santé. Une personne fonctionnera de façon plus efficace si les niveaux d'énergie du corps sont maintenus constants.

Le glucose est produit quand les aliments riches en glucides se transforment dans le système digestif et le foie. Le glucose est le carburant préféré du corps lorsqu'on effectue un effort physique intense ou des exercices à grande intensité. Il en est de même pour le cerveau, le système nerveux et les globules rouges qui dépendent entièrement du glucose comme source d'énergie.

Les glucides se trouvent dans les aliments de tous les groupes alimentaires. Les fruits et les légumes-racines fournissent plus de glucides que les légumes-feuilles et les légumineuses (fèves, pois, lentilles), les produits céréaliers en fournissent une grande partie tandis que les graines et les noix en contiennent un peu.

Les glucides et les lipides fournissent de l'énergie. Les glucides sont emmagasinés dans le corps sous forme de glycogène (une grande molécule faite de glucose et d'eau) et les lipides sont emmagasinés dans le corps en gras. Pendant les exercices à grande intensité (p. ex., une accélération rapide), le glucose est la source principale d'énergie parce que le gras ne peut pas être utilisé lorsque la quantité d'oxygène est faible. Pendant les exercices à faible intensité (p. ex., la marche), les cellules utilisent le glucose et le gras pour l'énergie puisque l'oxygène et le gras sont disponibles. Une personne en bonne condition physique a un meilleur apport d'oxygène et peut par conséquent utiliser plus de gras qu'une personne en moins bonne condition physique.

Le glycogène est utilisé au besoin. Le corps peut emmagasiner seulement une petite quantité de glycogène. Le glycogène est emmagasiné dans le foie et les muscles. Lorsque le niveau de glucose dans le sang baisse, le glycogène du foie est transformé en glucose et se déplace dans la circulation sanguine. Le glycogène emmagasiné dans les muscles est utilisé seulement par les muscles.

NUTRITION AVANT À L'EXERCICE

Puisque les glucides sont une source d'énergie lors des entraînements à grande intensité, il est important de les consommer avant l'exercice. Lorsqu'il y n'y a pas assez de glucides, le corps transforme les protéines en glucose pour fournir l'énergie, et empêche les protéines de faire leur travail (procurer les acides aminés pour former les muscles, les hormones, les enzymes et les autres produits chimiques).

Temps alloué entre un repas et une activité

La durée de temps entre un repas et une activité de conditionnement physique ou de sports détermine combien et ce qu'il faudrait manger. Idéalement, il devrait y avoir :

- une période de 3 à 4 heures pour digérer un repas copieux qui contient des glucides, des protéines et un peu de lipides ;
- une période de 2 à 3 heures pour digérer un petit repas ; ou
- une période de 1 à 2 heures pour une collation de glucides ou un repas liquide.

Les aliments à choisir

Utiliser les directives suivantes lors du choix des aliments avant les activités de conditionnement physique et de sports :

- Boire des liquides, tels que de l'eau, des jus de fruits, du lait ou de la soupe.
- Choisir des aliments riches en glucides, tels que les produits céréaliers, les légumes et les jus de fruits, le lait faible en gras ou le yogourt. Les fèves, pois et lentilles sont des sources de glucides libérés lentement, mais à moins de les manger régulièrement, ces aliments riches en fibres peuvent causer des malaises.
- Choisir des aliments qui sont faciles à digérer. Puisque les protéines et les matières grasses sont digérées lentement, il est préférable de les limiter, particulièrement les lipides, surtout si l'on prévoit faire de l'exercice intensif peu de temps après avoir mangé.
- Choisir des aliments familiers pour ne pas causer de problème d'estomac.
- Éviter des aliments épicés ou riches en fibres à moins qu'ils soient tolérés.

PENDANT L'EXERCICE



L'eau est essentielle. Même une légère déshydratation (1 pour cent du poids du corps) peut augmenter la tension cardiovasculaire telle qu'indiquée par une élévation disproportionnée du rythme cardiaque pendant l'exercice et limite l'habileté du corps à transférer la chaleur des muscles qui se contractent à la surface de la peau où la chaleur se dissipe dans l'environnement.

L'eau est tout ce qui est nécessaire pour les activités de conditionnement physique et de sports de moins d'une heure.

Lorsqu'il s'agit des activités de conditionnement physique et de sports de plus d'une heure, une forte demande est exigée de l'énergie emmagasinée. La consommation de glucides pendant l'activité retardera la fatigue et améliorera la performance. Selon le American College of Sports Medicine (ACSM) Fitness Book, « Plusieurs études de recherche ont démontré le potentiel de performance améliorée par l'ingestion des glucides pendant l'activité, ainsi cela devrait être une stratégie importante pour toutes les personnes qui participent à une activité physique régulière ».

Pour les activités de conditionnement physique et de sports de plus d'une heure, on devrait consommer des glucides (provenant de liquides ou des aliments) pour maintenir le niveau de glucose dans le sang et préserver les réserves de glycogène. Lorsqu'il s'agit des sessions d'entraînement qui durent quelques heures, les liquides et les aliments riches en glucides maintiennent les niveaux d'énergie et aident une personne à rester concentrée.

Quoi boire

Pour les activités de conditionnement physique et les sports de plus d'une heure, les liquides devraient contenir les éléments suivants :

- des glucides en concentration de 4 à 8 pour cent (qui est l'équivalent de 40 à 80 grammes de glucides par litre de liquide), et
- du sodium (une pincée de sel) qui ajoute du goût et augmente la consommation de liquides.

Les boissons énergétiques sont conçues de manière à ce que le liquide et certains glucides soient rapidement assimilés dans la circulation sanguine. Ils n'ont aucun autre nutriment.

Si un liquide contient trop de glucides, on peut le diluer avec de l'eau pour satisfaire aux exigences de concentration.

La couleur et le volume de l'urine sont de bons indicateurs de l'état d'hydratation. Une grande quantité d'urine de couleur jus de citron signifie qu'une personne est bien hydratée tandis qu'une urine de couleur foncée, en plus petite quantité et moins fréquente signifient que la personne est déshydratée.

Quoi manger

Lorsqu'une personne s'entraîne plusieurs fois par jour, il y a des occasions de consommer des collations composées d'aliments solides entre les entraînements. Ces collations devraient contenir des aliments qui sont faciles à digérer (faible en fibres et en lipides—moins de 3 g de lipides par portion de 30 g). Afin de maintenir les niveaux d'énergie, la consommation de glucides pendant l'exercice devrait être entre 30 g et 60 g à l'heure.

APRÈS L'EXERCICE

Lorsqu'une personne a sué pendant les activités de conditionnement physique et de sports, il faut d'abord se préoccuper de remplacer le liquide. La consommation de glucides à l'intérieur de 15 minutes de la fin de l'activité de conditionnement physique et de sports remplacera les réserves de glycogène des muscles. Les lipides ralentissent le rythme d'absorption. Immédiatement après l'activité physique, rechercher des aliments à faible teneur en lipides, à haute teneur en glucides avec peu de protéines.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Quel liquide devrait-on boire pendant les activités de conditionnement physique et de sports de moins d'une heure?
- Q2. Quel est l'indicateur de l'état d'hydratation et comment est-il indiqué?
- Q3. Quelle est la première préoccupation après l'exercice?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. On doit boire de l'eau pendant les activités de conditionnement physique et de sports de moins d'une heure.
- R2. Les couleurs et le volume de l'urine sont des indicateurs de l'état d'hydratation. Une grande quantité d'urine d'une couleur jus de citron signifie une bonne hydratation tandis qu'une urination de couleur foncée, moins fréquente à petit volume signifient la déshydratation.
- R3. Le remplacement des liquides est la première préoccupation après l'exercice.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

- Q1. Quel est le but d'inclure une liste des ingrédients, un tableau de la valeur nutritive et des allégations nutritionnelles sur les étiquettes des aliments?
- Q2. Quels sont les facteurs qui déterminent la variation de la DER entre les personnes?
- Q3. Quel est le carburant préféré du corps lorsqu'on effectue un effort physique intense ou des exercices à grande intensité?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Cette information permet plus facilement de :

- comparer les produits ;
- vérifier la valeur nutritive des aliments ;
- mieux respecter certains régimes spécifiques ; et
- augmenter et diminuer l'ingestion d'un nutriment particulier.

R2. La variation de la DER peut-être déterminée par des facteurs tels :

- l'âge,
- la masse musculaire,
- la taille et le poids,
- le sexe, et
- la quantité d'aliments consommée (manger à l'excès augmente la dépense énergétique au repos tandis que la restriction d'aliments la diminue).

R3. Le carburant préféré du corps lorsqu'on effectue un effort physique intense ou des exercices à grande intensité est le glucose.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important de combler les besoins énergétiques pour bien performer et rester en bonne santé lorsqu'on est actif. La consommation d'aliments sains aidera à développer un corps robuste, à prévenir les maladies et à maintenir l'énergie. Le choix d'aliments sains et la consommation d'une quantité suffisante de nutriments et d'énergie sont essentiels pour maintenir une bonne forme physique et un mode de vie sain.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-111 A-MD-007-006/PW-001 Ministère de la Défense nationale. (2005). *Bouffe-santé pour un rendement assuré*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

C0-155 ISBN 0-662-33410-8 Santé Canada. (2003). *Valeur nutritive*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

- C0-166 ISBN 978-0-7360-4602-2 Clark, N. (2003). *Sports nutrition guide book*. (3^e édition). Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- C0-175 ISBN 978-0-7360-4406-6 McNeely, E., et McLaughlin, W. (éd.) (2003). *ACSM fitness book: A proven step-by-step program from the experts*. Windsor, Ontario, Human Kinetics, Inc
- C0-176 ISBN 0-662-33411-6 Santé Canada. (2003). *Le point sur l'étiquetage nutritionnel...fiches explicatives*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-178 Santé Canada. (2006). *Les principaux nutriments*. Extrait le 28 octobre 2007 du site http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/core_nutriments-principaux_nutriments_f.html.
- C0-180 Fondation des maladies du cœur du Canada. (2007). *Les fibres, les grains entiers et les glucides*. Extrait le 30 octobre 2007 du site <http://www.fmcoeur.qc.ca/site/c.kplQKVOxFoG/b.3670135/>
- C0-181 Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada. (Sans date). *Regardez l'étiquette*. Extrait le 30 octobre 2007 du site http://www.healthyeatingisinstore.ca/pdf/Fact_FRE.pdf
- C0-182 Ministère de la Santé de la Colombie-Britannique. (Sans date). *BC health files: Iron and your health*. Extrait le 30 octobre 2007 du site <http://www.bchealthguide.org/healthfiles/pdf/hfile68c.pdf>
- C0-320 American College of Sports Medicine. (Sans date). *Exercise and fluid replacement*. Extrait le 28 septembre 2008 du site http://www.acsm.org/Content/NavigationMenu/Research/Roundtables_Specialty_Conf/PastRoundtables/Position_Stand_Fluid_Replacement.htm
- C0-321 BC Dairy Foundation. (Sans date). *Sport nutrition*. Extrait le 26 septembre 2008 du site http://www.bcdairyfoundation.ca/nutrition_education/docs/sportnutrition.pdf.
- C0-344 VacuMed. (1998). *Resting energy expenditures*. Extrait le 23 octobre 2008 du site <http://www.vacumed.com/293.html>
- C0-345 Ionescu, G. (sans date). *Basal metabolic rate & daily energy requirements calculator*. Extrait le 23 octobre 2008 du site <http://health.drgily.com/basal-metabolic-rate-calculator.php>
- C0-346 NutriStrategy. (Sans date) *Calories burned during exercise*. Extrait le 23 octobre 2008 du site <http://www.nutristrateg.com/activitylist4.htm>
- C0-348 Manore, M. M., Barr S. I., et Butterfield, G. E. (2000). *Nutrition and athletic performance*. Extrait le 29 octobre 2008 du site http://www.coach.ca/eng/nutrition/documents/sports_nutrition_position_2000.pdf

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



Le tableau de la valeur nutritive vous aide à faire des choix éclairés

Le tableau de la valeur nutritive est plus présent, plus facile à repérer, plus facile à lire.

Le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité déterminée d'aliment. Comparez cette quantité à celle que vous consommez.

Utilisez le % de la valeur quotidienne pour vérifier si un aliment contient beaucoup ou peu d'un nutriment particulier.

Valeur nutritive

par 125 mL (87 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

L'information nutritionnelle présentée sur les étiquettes des aliments vous aidera à :

- comparer plus facilement les produits,
- vérifier la valeur nutritive d'un aliment,
- mieux respecter certains régimes spécifiques,
- augmenter ou diminuer l'ingestion d'un nutriment particulier.

L'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments

Consultez le tableau de la valeur nutritive, la liste des ingrédients et les allégations nutritionnelles pour faire des choix éclairés.



Pour obtenir plus d'information sur la valeur nutritive d'un aliment, consultez le tableau de la valeur nutritive.

Les allégations nutritionnelles

Le gouvernement réglemente les critères à respecter avant qu'une allégation nutritionnelle puisse être utilisée sur une étiquette ou dans la publicité d'un aliment.

Une allégation fait ressortir certaines caractéristiques nutritionnelles d'un aliment. Recherchez l'un des mots suivants :

sans	teneur réduite	source de
léger	faible teneur	source élevée
moins de	source très élevée	bonne source
plus de	plus faible teneur	excellente source

Une allégation peut aussi faire ressortir une relation entre l'alimentation et une maladie, par exemple :

- Une alimentation saine riche en une variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de certains types de cancer;
- Une alimentation saine pauvre en acides gras saturés et trans peut réduire le risque de maladies cardiaques.

La liste des ingrédients

- Les ingrédients doivent apparaître en ordre décroissant, en fonction de leur poids;
- La liste des ingrédients est une importante source de renseignements pour les personnes souffrant d'allergies ou celles qui désirent éviter certains ingrédients en raison de leurs croyances.

Suivez le Guide alimentaire canadien. Consultez le tableau de la valeur nutritive pour faire des choix santé.

Mangez bon, mangez bien. Bougez.
Soyez bien dans votre peau.

www.santecanada.gc.ca/etiquetagenutritionnel

QUIZ SUR LES VALEURS NUTRITIVES

1. Les énoncés suivants sont-ils vrais ou faux :

- Le tableau des valeurs nutritives contient l'information portant sur les calories et les nutriments importants pour une quantité spécifique (portion) d'aliments. _____
- Sur l'étiquette, les vitamines sont énumérées seulement en fonction du pourcentage de la valeur quotidienne. _____
- Les ingrédients sur l'étiquette sont énumérés en fonction du poids, du poids le plus bas au poids le plus élevé. _____
- L'information nutritionnelle aide à gérer les régimes alimentaires particuliers et à comparer les produits. _____

2. Faire correspondre le mot à la définition appropriée.

Vitamine A	Glucides	Cholestérol	Fibre	Sucre	Lipides
Fer	Sodium	Vitamine C	Calcium	Calories	Protéines

1	Il s'agit d'une mesure d'énergie alimentaire.	
2	Il s'agit d'une partie nécessaire de votre régime alimentaire parce qu'ils fournissent les acides gras essentiels et sont nécessaires pour absorber les vitamines liposolubles (A, D, E et K). Ils réduisent la faim parce qu'ils sont absorbés lentement. Ils devraient représenter de 10 à 35 pour cent de l'énergie de votre régime alimentaire. Elles fournissent 9 kcal / g.	
3	Il s'agit d'une des matières grasses qui se trouve dans le sang. Il sert à former des membranes cellulaires, des vitamines D et des hormones.	
4	La plupart de cet aliment provient de la table ou du sel de mer. La plupart des gens consomment plus de cet aliment que ce dont ils ont besoin. La réduction de ce nutriment diminuera le risque de tension artérielle élevée, d'un accident vasculaire cérébral et des maladies du cœur.	
5	Ils sont la source d'énergie principale pour le corps. Il y a deux types : les fibres, qui sont un type complexe, et le sucre, qui est un type simple. Ils devraient représenter de 45 à 65 pour cent de l'énergie de votre régime alimentaire. Elles fournissent 4 kcal / g.	
6	Un glucide complexe qui se trouve dans les plantes. Contrairement aux autres glucides, ils passent dans le corps sans être digérés et sont sains pour le système digestif.	
7	Il est un type simple de glucide. Celui qui est naturel se trouve dans les aliments tels que le lait, les fruits et les légumes. Celui qui est ajouté contribue aux calories et n'a aucune valeur nutritive significative.	
8	Elles se trouvent dans une variété d'aliments, comme la viande, la volaille, le poisson, les légumes, les noix, les produits laitiers et les produits céréaliers. Elles forment les muscles, les os et les dents. Elles devraient représenter de 10 à 35 pour cent de l'énergie de votre régime alimentaire. Elles fournissent 4 kcal / g.	
9	Elles se trouvent dans plusieurs légumes et fruits. Elles aident à garder la peau et la vision saines.	
10	Elles se trouvent dans plusieurs légumes et fruits. Elles aident le corps à combattre les infections.	

11	On le trouve dans le lait et substituts. Il forme des os solides et réduit le risque d'ostéoporose (une maladie où les os se détériorent et deviennent cassants).	
12	Il se trouve dans les viandes, les poissons, la volaille, les grains, les légumes, les fruits, les noix et les graines. Il aide les globules rouges à transporter l'oxygène partout dans le corps.	

QUIZ SUR LES VALEURS NUTRITIVES

CORRIGÉ

1. Les énoncés suivants sont-ils vrais ou faux :

- Le tableau des valeurs nutritives contient l'information portant sur les calories et les nutriments importants pour une quantité spécifique (portion) d'aliments. VRAI
- Sur une étiquette, les vitamines sont énumérées seulement en fonction du pourcentage de la valeur quotidienne. VRAI
- Les ingrédients sur l'étiquette sont énumérés en fonction du poids, du poids le plus bas au poids le plus élevé. FAUX, il s'agit du plus élevé au plus bas, décroissant.
- L'information sur la nutrition aide à gérer un régime alimentaire spécial et à comparer les produits. VRAI. Elle aide aussi à déterminer la valeur nutritionnelle des aliments et donne l'information aux gens qui doivent augmenter ou diminuer le nombre de portions d'un nutriment particulier.

2. Faire correspondre le mot à la définition appropriée.

	Vitamine A	Glucides	Cholestérol	Fibre	Sucre	Lipides
	Fer	Sodium	Vitamine C	Calcium	Calories	Protéines
1	Il s'agit d'une mesure d'énergie alimentaire.					Calories
2	Il s'agit d'une partie nécessaire de votre régime alimentaire parce qu'ils fournissent les acides gras essentiels et sont nécessaires pour absorber les vitamines liposolubles (A, D, E et K). Ils réduisent la faim parce qu'ils sont absorbés lentement. Ils devraient représenter de 10 à 35 pour cent de l'énergie de votre régime alimentaire. Elles fournissent 9 kcal / g.					Lipides
3	Il s'agit d'une des matières grasses qui se trouve dans le sang. Il sert à former des membranes cellulaires, des vitamines D et des hormones.					Cholestérol
4	La plupart de cet aliment provient de la table ou du sel de mer. La plupart des gens consomme plus de cet aliment que ce dont ils ont besoin. La réduction de ce nutriment diminuera le risque de tension artérielle élevée, d'un accident vasculaire cérébral et des maladies du cœur.					Sodium
5	Ils sont la source d'énergie principale pour le corps. Il y a deux types : les fibres, qui sont un type complexe, et le sucre, qui est un type simple. Ils devraient représenter de 45 à 65 pour cent de l'énergie de votre régime alimentaire. Elles fournissent 4 kcal / g.					Glucides
6	Un glucide complexe qui se trouve dans les plantes. Contrairement aux autres glucides, ils passent dans le corps sans être digérés et sont sains pour le système digestif.					Fibre
7	Il est un type simple de glucide. Celui qui est naturel se trouve dans les aliments tels que le lait, les fruits et les légumes. Celui qui est ajouté contribue aux calories et n'a aucune valeur nutritive significative.					Sucres
8	Elles se trouvent dans une variété d'aliments, comme la viande, la volaille, le poisson, les légumes, les noix, les produits laitiers et les produits céréaliers. Elles forment les muscles, les os et les dents. Elles devraient représenter de 10 à 35 pour cent de l'énergie de votre régime alimentaire. Elles fournissent 4 kcal / g.					Protéines
9	Elles se trouvent dans plusieurs légumes et fruits. Elles aident à garder la peau et la vision saines.					Vitamine A

10	Elles se trouvent dans plusieurs légumes et fruits. Elles aident le corps à combattre les infections.	Vitamin C
11	On le trouve dans le lait et substituts. Il forme des os solides et réduit le risque d'ostéoporose (une maladie où les os se détériorent et deviennent cassants).	Calcium
12	Il se trouve dans les viandes, les poissons, la volaille, les grains, les légumes, les fruits, les noix et les graines. Il aide les globules rouges à transporter l'oxygène partout dans le corps.	Fer

TABLEAU DES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES PAR ACTIVITÉ PHYSIQUE

Plusieurs références évaluent le nombre de calories dépensées pendant diverses activités. Ce tableau sert de guide; il est entendu que d'autres ressources pourraient suggérer des valeurs différentes. Les valeurs ci-dessous sont pour des activités d'une durée d'une heure.

Activité (1 heure)	130 lb	155 lb	190 lb
Aérobie	354	422	518
Aérobie à haute intensité	413	493	604
Aérobie à faible intensité	295	352	431
Tir à l'arc (pas pour la chasse)	207	246	302
Réparation d'automobile	177	211	259
Grande randonnée pédestre	413	493	604
Badminton compétitif	413	493	604
Badminton social	266	317	388
Partie de basket-ball	472	563	690
Basket-ball de détente	354	422	518
Basket-ball, arbitrage	413	493	604
Basket-ball, lancer des paniers	266	317	388
Basket-ball en fauteuil-roulant	384	457	561
Vélo de détente de moins de 16 km à l'heure	236	281	345
Vélo de course de plus de 32 km à l'heure	944	1126	1380
Vélo à effort faible, de 16 à 19 km à l'heure	354	422	518
Vélo à effort modéré, de 19 à 22.4 km à l'heure	472	563	690
Vélo à effort vigoureux, de 22.4 à 25.4 km à l'heure	590	704	863
Vélo très rapide, de course de 25.4 à 30.4 km à l'heure	708	844	1035
Vélo ou vélo de montagne, BMX	502	598	733
Vélo sur place	295	352	431
Vélo sur place à effort faible	325	387	474
Vélo sur place à effort modéré	413	493	604
Vélo sur place à effort peu intensif	177	211	259
Vélo sur place à très vigoureux effort	738	880	1078
Vélo sur place à l'effort vigoureux	620	739	906
Billard	148	176	216
Quilles	177	211	259
Boxe, dans l'arène	708	844	1035
Boxe, sac d'entraînement	354	422	518
Boxe, entraînement	531	633	776
Ballon balai	413	493	604
Callisthénie à effort vigoureux (extensions des bras, redressements assis)	472	563	690
Callisthénie à la maison, à effort léger ou modéré	266	317	388
Canotage en excursion de camping	236	281	345
Canotage à effort vigoureux ou ramer à plus de 9.6 km à l'heure	708	844	1035
Canotage de compétition, ramer en équipe	708	844	1035
Canotage, ramer faiblement	177	211	259
Canotage, ramer modérément	413	493	604
Menuiserie	207	246	302
Le transport de charges lourdes, telles que des briques	472	563	690
Prendre soin des enfants : s'asseoir ou s'agenouiller pour les habiller, les nourrir	177	211	259

Activité (1 heure)	130 lb	155 lb	190 lb
Prendre soin des enfants : se tenir debout pour les habiller, les nourrir	207	246	302
Entraînement en circuit	472	563	690
Nettoyage intensif à effort vigoureux	266	317	388
Nettoyage d'une maison	207	246	302
Nettoyage léger à effort modéré	148	176	216
Entraîner : football, soccer, basket-ball, etc.	236	281	345
Construction à l'extérieur, modernisation	325	387	474
Cuisiner ou préparer des aliments	148	176	216
Cricket (frapper et lancer la balle)	295	352	431
Croquet	148	176	216
Curling	236	281	345
Danse aérolique, ballet ou danse moderne, twist	354	422	518
Danse sociale rythmée	325	387	474
Danse sociale lente	177	211	259
Danse récréative	266	317	388
Jouer aux fléchettes avec cible murale ou sur le gazon	148	176	216
Plonger d'un tremplin ou d'une plate-forme	177	211	259
Électricité ou plomberie	207	246	302
Travail de ferme, faire les foin, nettoyer une grange	472	563	690
Travail de ferme, traire les vaches à la main	177	211	259
Travail de ferme, pelleter du grain	325	387	474
Faire de l'escrime	354	422	518
Pêcher assis dans une chaloupe	148	176	216
Pêcher debout à partir de la rive	207	246	302
Pêcher en pantalon-bottes dans un cours d'eau	354	422	518
Pêcher	236	281	345
Pêcher sur la glace en position assise	118	141	173
Football ou base-ball, attraper la balle ou le ballon	148	176	216
Football compétitif	531	633	776
Touch-football ou flag football	472	563	690
Jouer au disque volant	177	211	259
Jouer au disque volant suprême	207	246	302
Jardiner	295	352	431
Jouer au golf en transportant ses bâtons	325	387	474
Jouer au golf	236	281	345
Jouer au mini-golf ou sur un terrain d'exercice	177	211	259
Jouer au golf en tirant son charriot	295	352	431
Jouer au golf en utilisant une voiturette	207	246	302
Faire de la gymnastique	236	281	345
Jouer à la balle aki	236	281	345
Hand-ball	708	844	1035
Jouer au handball dans une équipe	472	563	690
Faire de l'exercice dans un club santé	325	387	474
Randonnée pédestre, cross country	354	422	518
Hockey sur gazon	472	563	690
Hockey sur glace	472	563	690
Toiletter un cheval	354	422	518
Courir à cheval au galop	472	563	690
Faire de l'équitation	236	281	345
Faire de l'équitation en trottant	384	457	561
Faire de l'équitation en marchant	148	176	216

Activité (1 heure)	130 lb	155 lb	190 lb
Chasser	295	352	431
Jai alai	708	844	1035
Jogging	413	493	604
Judo, karaté, kick-boxing, tae kwon do	590	704	863
Faire du kayak	295	352	431
Kickball	413	493	604
Jouer à la crosse	472	563	690
Jouer d'un instrument de musique dans une fanfare (marcher)	236	281	345
Marche rapide et marche militaire	384	457	561
Moto-cross	236	281	345
Déménager des meubles d'une pièce à l'autre	354	422	518
Déménager des boîtes en montant les escaliers d'une maison	531	633	776
Déménager des boîtes en les transportant dans la maison	413	493	604
Tondre le gazon	325	387	474
Tondre le gazon à l'aide d'un tracteur	148	176	216
Jouer du violoncelle, de la flûte, du cor, d'un instrument à vent	118	141	173
Jouer de la batterie	236	281	345
Jouer de la guitare classique ou acoustique assis	118	141	173
Jouer de la guitare électrique debout avec un groupe de rock'n roll	177	211	259
Jouer du piano, de l'orgue, du violon, de la trompette	148	176	216
Faire du pédalo	236	281	345
Peindre, poser du papier-peint, plâtrer, racler	266	317	388
Polo	472	563	690
Pousser ou tirer une poussette avec un enfant	148	176	216
Marche athlétique	384	457	561
Racquetball récréatif à l'occasion	413	493	604
Racquetball compétitif	590	704	863
Passer le râteau	236	281	345
Escalade en montant	649	774	949
Faire du rappel	472	563	690
Sauter à la corde rapidement	708	844	1035
Sauter modérément à la corde	590	704	863
Sauter lentement à la corde	472	563	690
Ramer sur place en déployant un effort léger	413	493	604
Ramer sur place en déployant un effort modéré	502	598	733
Ramer sur place en déployant un effort très vigoureux	708	844	1035
Ramer sur place en déployant un effort vigoureux	561	669	819
Rugby	590	704	863
Courir à 16 km/h	944	1126	1380
Courir à 17.4 km/h	1062	1267	1553
Courir à 8 km/h	472	563	690
Course de 8.3 km à l'heure	531	633	776
Course de 9.6 km à l'heure	590	704	863
Course de 10.7 km à l'heure	649	774	949
Course de 11.2 km à l'heure	679	809	992
Course de 12 km à l'heure	738	880	1078
Course de 12.8 km à l'heure	797	950	1165
Course de 13.8 km à l'heure	826	985	1208
Course de 14.4 km à l'heure	885	1056	1294
Course tout terrain	531	633	776
Course	472	563	690

Activité (1 heure)	130 lb	155 lb	190 lb
Course sur place	472	563	690
Pratique d'équipe de course sur une piste	590	704	863
Course en haut des escaliers	885	1056	1294
Course d'entraînement en poussant une chaise roulante	472	563	690
Course en chaise roulante	177	211	259
Navigation en bateau ou planche à voile	177	211	259
Navigation de compétition	295	352	431
Brosser les planchers sur les mains et genoux	325	387	474
Pelleter de la neige à la main	354	422	518
Jeu de galets ou quilles sur pelouse	177	211	259
Jouer légèrement avec les enfants en position assise	148	176	216
Planche à roulettes	295	352	431
Patinage sur glace de 14.4 km à l'heure ou moins	325	387	474
Patinage sur glace	413	493	604
Patinage sur glace rapide de plus de 14.4 km à l'heure	531	633	776
Patinage sur glace à la vitesse compétitive	885	1056	1294
Patinage à roulettes	413	493	604
Saut en ski (monter ou transport des skis)	413	493	604
Machine de ski	561	669	819
Ski de fond de plus de 12.8 km à l'heure ou la course	826	985	1208
Ski de fond à effort modéré	472	563	690
Ski de fond à effort lent et léger	413	493	604
Ski de fond en montant à effort maximal	974	1161	1423
Ski de fond à effort vigoureux	531	633	776
Ski alpin à effort léger	295	352	431
Ski alpin à effort modéré	354	422	518
Ski alpin à effort vigoureux ou la course	472	563	690
Ski dans la neige	413	493	604
Ski nautique	354	422	518
Moto marine, nautique	413	493	604
Plongée sous-marine	413	493	604
Traîneau, traîne sauvage, bobsleigh, luge	413	493	604
Plongée	295	352	431
Raquette	472	563	690
Motoneige	207	246	302
Soccer occasionnel	413	493	604
Soccer compétitif	590	704	863
Balle molle ou baseball rapide ou balle lente	295	352	431
Balle molle, arbitrage	354	422	518
Squash	708	844	1035
Tapis roulant escalier avec ergomètre	354	422	518
Emballage debout / déballage de boîtes	207	246	302
Étirement, yoga hatha	236	281	345
Surf, corps ou planche à voile	177	211	259
Balayage du garage ou du trottoir	236	281	345
Natation en couloirs ou libre, rapide et à effort vigoureux	590	704	863
Natation en couloirs ou libre à effort léger ou modéré	472	563	690
Natation sur le dos	472	563	690
Natation à la brasse	590	704	863
Nage papillon	649	774	949
Natation de détente	354	422	518

Activité (1 heure)	130 lb	155 lb	190 lb
Natation sur le côté	472	563	690
Natation synchronisée	472	563	690
Natation debout rapide ou vigoureuse	590	704	863
Natation debout à effort modéré	236	281	345
Tennis sur table	236	281	345
Tai chi	236	281	345
Enseignement de classe aérobique	354	422	518
Tennis en doubles	354	422	518
Tennis	413	493	604
Tennis en simples	472	563	690
Monocycle	295	352	431
Volleyball sur la plage	472	563	690
Volleyball compétitif et au gymnase	236	281	345
Volleyball non-compétitif de 6 à 9 membres d'équipe	177	211	259
Marche / jouer à la course avec les enfants à effort modéré	236	281	345
Marche / jouer à la course avec les enfants à effort vigoureux	295	352	431
Marche de 3.2 km à l'heure à un rythme lent	148	176	216
Marche de 4.8 km à l'heure à un rythme modéré ou marcher le chien	207	246	302
Marche en montée de 5.6 km à l'heure	354	422	518
Marche de 6.4 km à l'heure à un rythme très rapide	236	281	345
Marche en transportant un enfant ou une charge de 15 livres	207	246	302
Marche sur une piste d'herbe	295	352	431
Marche jusqu'en haut des escaliers	472	563	690
Marche à l'aide de béquilles	236	281	345
Wallyball	413	493	604
Aérobie nautique ou callisthénie nautique	236	281	345
Water-polo	590	704	863
Volleyball nautique	177	211	259
Haltérophilie ou musculation à effort vigoureux	354	422	518
Haltérophilie à effort léger ou modéré	177	211	259
Descente en eaux vives, kayak ou canotage	295	352	431

Figure D-1 Tableau des dépenses énergétiques par activité physique

Remarque. Tiré de « NutriStrategy », *Calories Burned During Exercise*, Droit d'auteur 2007 par NutriStrategy. Extrait le 23 octobre 2008 du site <http://www.nutristrategy.com/activitylist4.htm>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

BESOINS ÉNERGÉTIQUES QUOTIDIENS ESTIMÉS

CALCULER VOTRE DER

Les formules communes utilisées à **estimervos** besoins énergétiques sont les équations Harris-Benedict. (Poids en kilogrammes, taille en centimètres et âge en années)

Garçons : DER = 66 + (13.75 x le poids) + (5 x la taille) - (6.76 x âge)

Filles : DER = 655 + (9.56 x le poids) + (1.85 x la taille) - (4.68 x âge)

Consulter le document Tableau des dépenses énergétiques au repos qui se trouve à l'annexe F pour obtenir de l'aide supplémentaire.

Votre DER estimé : _____ kilocalorie (communément appelé calories).

CALCULER LA THERMOGÉNÈSE ALIMENTAIRE

Prendre votre DER et le multiplier par 10 pour cent (qui est l'équivalent à multiplier par 0.1).

$$\frac{\text{_____}}{\text{(DER)}} \times 0.1 = \text{_____ kcal}$$

CALCULER VOS BESOINS ÉNERGÉTIQUES POUR LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

1. Énumérer vos activités quotidiennes.
2. Utiliser le Tableau des dépenses énergétiques par activité physique qui se trouve à l'annexe D et déterminer les besoins énergétiques à l'heure pour chaque activité.
3. Indiquer combien de temps consacré à effectuer chaque activité (1/2, 1, 2 heures ou plus).
4. Calculer le total des besoins énergétiques (multiplier les valeurs de la colonne des besoins énergétiques à l'heure par les valeurs de la colonne Nombre d'heures d'activité).
5. Ajouter les valeurs de la colonne Total des besoins énergétiques pour obtenir le total des besoins énergétiques pour les activités quotidiennes.

Activité	Besoins énergétiques à l'heure	Nombre d'heures de l'activité	Total des besoins énergétiques
Total des besoins énergétiques pour les activités quotidiennes			

Besoin énergétique quotidien = DER + Thermogénèse + Énergie pour les activités

$$\text{_____} + \text{_____} + \text{_____} = \text{_____ kcal}$$

Déterminer le nombre de portions nécessaire à partir du tableau Nombre de portions estimé qui se trouve à l'annexe G.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TABLEAU DES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES AU REPOS

(en kcal)

Ce tableau ne comprend pas toutes les tailles de corps possibles. On devrait seulement l'utiliser comme guide pour vérifier si les calculs sont à l'intérieur de la plage appropriée.

H o m m e s	Poids (lb) (kg)	105 47.7	110 50.0	115 52.3	120 54.5	125 56.8	130 59.1	135 61.4	140 63.6	150 68.2	160 72.7	170 77.3	180 81.8	190 86.4	200 90.9	210 95.5
	Taille (pieds et pouces) (cm)	5'0" 152.4	5'1" 154.9	5'2" 157.5	5'3" 160.0	5'4" 162.6	5'5" 165.1	5'6" 167.6	5'7" 170.2	5'8" 172.7	5'9" 175.3	5'10" 177.8	5'11" 180.3	6'0" 182.9	6'1" 185.4	6'2" 188.0
	Âge															
	14	1390	1434	1478	1521	1565	1609	1653	1697	1772	1848	1923	1998	2073	2148	2224
	15	1383	1427	1471	1515	1559	1603	1647	1691	1766	1841	1916	1991	2067	2142	2217
	16	1376	1420	1464	1508	1552	1596	1640	1684	1759	1834	1909	1985	2060	2135	2210
	17	1369	1413	1457	1501	1545	1589	1633	1677	1752	1827	1903	1978	2053	2128	2203
F e m m e s	Poids (lb) (kg)	90 40.9	95 43.2	100 45.5	105 47.7	110 50.0	115 52.3	120 54.5	125 56.8	130 59.1	140 63.6	150 68.2	160 72.7	170 77.3	180 81.8	190 86.4
	Taille (pieds et pouces) (cm)	4'10" 147.3	4'11" 149.9	5'0" 152.4	5'1" 154.9	5'2" 157.5	5'3" 160.0	5'4" 162.6	5'5" 165.1	5'6" 167.6	5'7" 170.2	5'8" 172.7	5'9" 175.3	5'10" 177.8	5'11" 180.3	6'0" 182.9
	Âge															
	14	1253	1280	1306	1332	1359	1385	1412	1438	1465	1513	1561	1609	1657	1705	1753
	15	1248	1275	1301	1328	1354	1381	1407	1433	1460	1508	1556	1604	1652	1701	1749
	16	1244	1270	1297	1323	1349	1376	1402	1429	1455	1503	1551	1600	1648	1696	1744
	17	1239	1265	1292	1318	1345	1371	1398	1424	1450	1499	1547	1595	1643	1691	1739

Figure F-1 Tableau des dépenses énergétiques au repos

Remarque. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

NOMBRE DE PORTIONS ESTIMÉ

Le tableau suivant donne un estimé du nombre de portions nécessaires pour satisfaire aux besoins énergétiques quotidiens.

Groupe d'aliments	Besoins énergétiques quotidiens					
	1 500 kcal	2 000 kcal	2 500 kcal	3 000 kcal	3 500 kcal	4 000 kcal
	Nombre de portions					
Produits céréaliers (5 portions minimales)	5 à 6	7 à 9	9 à 11	11 à 13	13 à 15	15 à 17
Légumes et fruits (5 portions minimales)	5 à 6	7 à 9	9 à 11	11 à 13	13 à 15	15 à 17
Produits laitiers (2 portions minimales)	3	3	3	3 à 4	3 à 5	4 à 6
Viande et substitut (2 portions minimales)	2	2	2	2 à 3	2 à 4	3 à 4
Autres aliments	Choisir d'autres aliments en modération après avoir assez mangé des quatre autres groupes alimentaires.			S'il est difficile de manger une assez grande quantité d'aliments pour satisfaire à vos besoins énergétiques, essayer d'ajouter un peu d'huile (d'olives, de canola, de soya, etc.) ou un peu de glucides concentrés (jus, fruit séché, céréales sucrées ou des boissons)		
<p>Si vous êtes actif physiquement, ajouter le nombre de portions de 2 colonnes. Par exemple, si vous avez besoin de 4500 kcal, utiliser les portions pour 3000 kcal en plus de celles de 1500 kcal.</p> <p>Si cela contient plus d'aliments que vous n'êtes confortable à manger ou vous ne pouvez pas maintenir votre poids corporel parce que vous vous entraînez trop, essayer de manger des aliments qui contiennent plus d'énergie et occupent moins de volume. Par exemple, du jus ou un fruit séché plutôt qu'une salade, du lait à 2 pour cent plutôt que du lait écrémé, et / ou des noix et des graines plutôt que des fèves.</p>						

Figure G-1 Nombre de portions estimé

Remarque. Tiré de *Bouffe-santé pour un rendement assuré* (page 20), par le Ministère de la Défense nationale (2005); Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
NIVEAU DE QUALIFICATION QUATRE
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

**OCOM C404.02 – PRÉPARER L'EXÉCUTION DE
L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS**

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 la publication A-CR-CCP-604/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase quatre* chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant de l'enseigner.

Réviser l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation et de rendement de la condition physique des cadets*, pour se familiariser avec le contenu avant d'enseigner la leçon.

Photocopier l'objectif de compétence, la description de leçon et le guide pédagogique de l'OCOM M404.01 ou M304.02 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets); L'OAIC 14-18 *Programme d'évaluation et de rendement de la condition physique des cadets*; le document (Préparer l'exécution de l'évaluation de la condition physique des cadets) qui se trouve à l'annexe A ainsi que le plan de leçon qui se trouve à l'annexe C.

Rassembler tout l'équipement associé à l'évaluation de la condition physique des cadets.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

Un exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin de présenter la matière de base des éléments de l'évaluation de la condition physique des cadets et de stimuler leur intérêt.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 2 parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets et de les familiariser avec l'objectif de la leçon, la description de la leçon et le guide pédagogique pour l'OCOM M404.01 ou M304.02 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets).

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent être préparés à diriger l'évaluation de la condition physique des cadets.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets se préparent à exécuter l'évaluation de la condition physique des cadets parce qu'ils auront peut-être à exécuter l'évaluation au corps de cadets. L'évaluation de la condition physique des cadets se déroulera deux fois pendant l'année d'instruction afin de suivre la progression des niveaux de forme physique personnels. L'information fournie par l'évaluation aidera aussi à fixer des buts personnels reliés à la condition physique, à améliorer la condition physique personnelle et à récompenser les niveaux de rendement de l'évaluation de la condition physique des cadets.

Point d'enseignement 1**Décrire les éléments de l'évaluation de la condition physique des cadets**

Durée : 35 min

Méthode : Exposé interactif



Les cadets connaissent l'évaluation de la condition physique des cadets car ils y ont participé plusieurs fois. Ce PE offre un résumé des éléments de l'évaluation de la condition physique des cadets pour préparer les cadets à effectuer l'évaluation.

SÉQUENCE POUR L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

Le premier élément de l'évaluation de la condition physique des cadets est l'élément cardiovasculaire (Test de course navette de 20 m). Les autres éléments sont placés en circuit. Les cadets effectuent l'évaluation avec un partenaire qui fera le suivi de ses résultats.

ÉLÉMENT CARDIOVASCULAIRE**Test de course navette de 20 m**

Décrire le test de course navette de 20 m et expliquer aux cadets la façon de mettre en place, de mener et d'évaluer le test conformément à l'OAIC 14-18 (appendice 1, annexe A). S'il reste du temps pendant cette leçon, inviter les cadets à faire la mise en place du test.

ÉLÉMENT FORCE MUSCULAIRE**Demi-redressements assis**

Décrire les demi-redressements assis et expliquer aux cadets la façon de mettre en place, de mener et d'évaluer cette épreuve conformément à l'OAIC 14-18 (appendice 2, annexe A). Il peut être utile de présenter, s'il est disponible, le DVD compris dans la trousse *Fitnessgram 8.0 Stand-Alone Test Kit* de Human Kinetics mise au point par le Cooper Institute pour illustrer la manière de réaliser cette évaluation. S'il reste du temps pendant cette leçon, inviter les cadets à mettre en place la station des demi-redressements assis.

Extension des bras

Décrire les extensions des bras et expliquer aux cadets la façon de mettre en place, de mener et d'évaluer cette épreuve conformément à l'OAIC 14-18 (appendice 3, annexe A). Il peut être utile de présenter, s'il est disponible, le DVD compris dans la trousse *Fitnessgram 8.0 Stand-Alone Test Kit* de Human Kinetics mise au point par le Cooper Institute pour illustrer la manière de réaliser cette évaluation. S'il reste du temps pendant cette leçon, inviter les cadets à mettre en place la station des extension des bras.

ÉLÉMENT FLEXIBILITÉ MUSCULAIRE

Levée du tronc



Décrire la levée du tronc et expliquer aux cadets la façon de mettre en place, de mener et d'évaluer cette épreuve conformément à l'OAIC 14-18 (appendice 4, annexe A). Il peut être utile de présenter, s'il est disponible, le DVD compris dans la trousse *Fitnessgram 8.0 Stand-Alone Test Kit* de Human Kinetics mise au point par le Cooper Institute pour illustrer la manière de réaliser cette évaluation. S'il reste du temps pendant cette leçon, inviter les cadets à mettre en place la station de la levée du tronc.

Étirement des épaules



Décrire l'étirement des épaules et expliquer aux cadets la façon de mettre en place, de mener et d'évaluer cette épreuve conformément à l'OAIC 14-18 (appendice 5, annexe A). Il peut être utile de présenter, s'il est disponible, le DVD compris dans la trousse *Fitnessgram 8.0 Stand-Alone Test Kit* de Human Kinetics mise au point par le Cooper Institute pour illustrer la manière de réaliser cette évaluation. S'il reste du temps pendant cette leçon, inviter les cadets à mettre en place la station de l'étirement des épaules.

Étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos



Décrire l'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos et expliquer aux cadets la façon de mettre en place, de mener et d'évaluer cette épreuve conformément à l'OAIC 14-18 (appendice 6, annexe A). Il peut être utile de présenter, s'il est disponible, le DVD compris dans la trousse *Fitnessgram 8.0 Stand-Alone Test Kit* de Human Kinetics mise au point par le Cooper Institute pour illustrer la manière de réaliser cette évaluation. S'il reste du temps pendant cette leçon, inviter les cadets à mettre en place la station de l'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Quelle feuille de pointage utilise-t-on pour le test de course navette de 20 m?
- Q2. Comment attribue-t-on les points pour les demi-redressements assis?
- Q3. Qu'est-ce qu'on évalue à l'aide de l'extension des bras?

RÉPONSES ATTENDUES

- R1. On notera le résultat du test de course navette de 20 m à l'aide de la *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m*.
- R2. On évalue les demi-redressements assis en comptant le nombre de demi-redressements assis effectués.
- R3. L'extension des bras sert à évaluer la force et l'endurance du haut du corps.

Point d'enseignement 2

Diriger une activité où les cadets se familiariseront avec l'objectif de compétence, la description de la leçon et le guide pédagogique de l'OCOM M404.01 ou M304.02 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets)

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est de familiariser les cadets avec l'objectif de compétence, la description de leçon et le guide pédagogique de l'OCOM M404.01 ou M304.02 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets).

RESSOURCES

- l'objectif de compétence, la description de leçon et le guide pédagogique de l'OCOM M404.01 ou M304.02 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets),
- l'OAIC 14-18, *Programme d'évaluation et de rendement de la condition physique des cadets*
- le document Préparer l'exécution de l'évaluation de la condition physique des cadets qui se trouve à l'annexe A, et
- le corrigé de Préparer l'exécution de l'évaluation de la condition physique des cadets qui se trouve à l'annexe B.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Distribuer à chaque cadet l'objectif de compétence, la description de leçon et le guide pédagogique de l'OCOM M404.01/M304.02 (*Participation à l'évaluation de la condition physique des cadets*), l'OAIC 14-18 (*Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets*) et le document Préparer l'exécution de l'évaluation de la condition physique des cadets qui se trouve à l'annexe A,
2. Demander aux cadets de lire les documents et de répondre aux questions du document de l'annexe A.
3. Discuter des réponses aux questions du document (le corrigé se trouve à l'annexe B).

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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 aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Cette leçon fournit des renseignements de base sur la manière de préparer l'exécution de l'évaluation de la condition physique des cadets. Cette information sera utile lors de l'exécution de l'évaluation de la condition physique des cadets au corps de cadets. Les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets permettent de faire le suivi du niveau de la condition physique personnelle des cadets, d'établir des objectifs à cet égard, de promouvoir la bonne condition physique pour toute la vie et de récompenser les niveaux de rendement de l'évaluation de la condition physique des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être enseignée avant l'OCOM M404.01 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets).

Les cadets auront l'occasion de procéder à l'évaluation de la condition physique des cadets pendant l'OCOM M404.01 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets).

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-095 ISBN 0-7360-5962-8 The Cooper Institute. (Sans date). *Fitnessgram / activitygram test administration kit: Fitnessgram 8.0 stand-alone test kit*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

C0-167 ISBN 0-7360-5866-4 Meredith, M. et Welk, G. (Éd.). (2005). *Fitnessgram / activitygram: Test administration manual* (3^e éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics.

PRÉPARER L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS

Lire l'objectif de compétence, la description de la leçon et le guide pédagogique de l'OCOM M404.01 ou M304.02 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets). Répondre aux questions suivantes.

OBJECTIF DE COMPÉTENCE ET DESCRIPTION DE LEÇON

1. Que fournit-on aux cadets pour participer à l'évaluation de la condition physique des cadets?

2. Quelle est la méthode d'instruction utilisée pour cette leçon?

GUIDE PÉDAGOGIQUE / OAIC 14-18

3. Quelle est la disposition utilisée pour les éléments de force musculaire et de flexibilité musculaire (stations)?

4. Où se trouve la *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m*?

5. Quelle distance sépare les deux lignes pour le test de course navette de 20 m?

6. Pourquoi le demi-redressement assis a-t-il été choisi pour l'évaluation de la condition physique des cadets?

7. Comment attribue-t-on le pointage pour l'extension des bras? _____

8. Quel est l'équipement requis pour la levée du tronc?

LE CORRIGÉ POUR « PRÉPARER L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS »

Lire l'objectif de compétence, la description de la leçon et le guide pédagogique de l'OCOM M404.01 ou M304.02 (Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets). Répondre aux questions suivantes.

OBJECTIF DE COMPÉTENCE ET DESCRIPTION DE LEÇON

1. Que fournit-on aux cadets pour participer à l'évaluation de la condition physique des cadets?

***Programme d'évaluation de la condition physique et de motivation des cadets (OAIC 14-18)
CD du test de course navette de 20 m de Léger***

Ruban à mesurer

Lecteur de CD

Cônes

Tapis d'exercice

Rubans de mesure de 12 cm

Papier

Mètre

Pièces de monnaie

Appareils de mesure pour le test d'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos

Supervision

2. Quelle est la méthode d'instruction utilisée pour cette leçon? ***Une activité pratique.***

GUIDE PÉDAGOGIQUE / OAIC 14-18

3. Quelle est la disposition utilisée pour les éléments de force musculaire et de flexibilité musculaire (stations)? ***Un circuit.***
4. Où se trouve la *Fiche de pointage individuelle pour le test de course navette de 20 m*? ***À l'appendice 1 de l'annexe A de l'OAIC 14-18.***
5. Quelle distance sépare les deux lignes pour le test de course navette de 20 m? ***20 m.***
6. Pourquoi le demi-redressement assis a-t-il été choisi pour l'évaluation de la condition physique des cadets? ***Le demi-redressement assis a été choisi parce que c'est une méthode sécuritaire d'évaluer la force et l'endurance abdominales.***
7. Comment attribue-t-on le pointage pour l'extension des bras?
Le pointage pour l'extension des bras est basé sur le nombre d'extensions qui sont complétées, jusqu'à une deuxième correction de la forme ou jusqu'à ce que le participant ne puisse plus continuer.
8. Quel est l'équipement requis pour la levée du tronc?
***Un tapis d'exercices,
Un mètre et une pièce de monnaie.***

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC