



**INSTRUCTION COMMUNE**  
**PHASE CINQ**  
**GUIDE PÉDAGOGIQUE**



**SECTION 1**

**OCOM M504.01 – 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-605/PG-002, *Norme et plan de qualification de la phase cinq*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

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

Photocopier pour chaque cadet une feuille de pointage de l'évaluation de la condition physique des cadets à l'annexe B et une feuille de pointage individuel du test PACER à l'annexe C.

Les cadets effectueront l'évaluation de la condition physique des cadets en équipes de deux. Le test PACER sera fait en premier, et les autres stations suivront en circuit.

Les cadets seront autorisés à diriger l'évaluation de la condition physique des cadets sans instructeur présent s'il y a lieu et ce guide pédagogique doit leur être fourni.

**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.

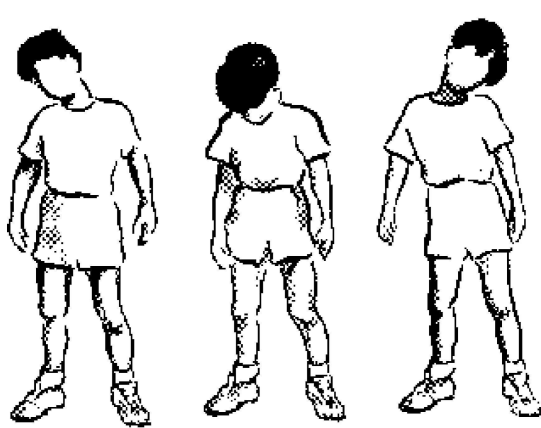
**INTRODUCTION**

**RÉVISION**

Réviser la façon d'exécuter les éléments de l'évaluation de la condition physique des cadets de l'OCOM M304.01 (Décrire les éléments de la condition physique).

## 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 <a href="http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#11">http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#11</a></p>	<p>Faites rouler lentement votre tête à travers votre poitrine d'une épaule à l'autre. Ne faites pas rouler votre tête vers l'arrière.</p>
--	--

## ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE DES CADETS FEUILLE DE POINTAGE

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

	Évaluation 1	Évaluation 2	Évaluation 3
	Date :	Date :	Date :
	Pointage	Pointage	Pointage
<b>Cardio-vasculaire</b>			
Test PACER			
<b>Force musculaire</b>			
Demi-redressement assis			
Extension des bras			
<b>Flexibilité musculaire</b>			
Levée du tronc			
Étirement des épaules	<b>Droite</b>	<b>Droite</b>	<b>Droite</b>
	<b>Gauche</b>	<b>Gauche</b>	<b>Gauche</b>
Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise	<b>Droite</b>	<b>Droite</b>	<b>Droite</b>
	<b>Gauche</b>	<b>Gauche</b>	<b>Gauche</b>

*Remarque.* Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

## Test PACER

### Objectif :

Le test PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run) est progressif, en ce sens qu'il commence par un rythme facile et devient graduellement plus difficile. Le test PACER consiste en une évaluation individuelle fondée sur la capacité personnelle.

Pour faire ce test, il faut courir sur une distance de 20 mètres plusieurs fois, à un rythme déterminé qui augmente à chaque minute. On attend de chaque cadet qu'il court jusqu'à ce qu'il ne puisse plus continuer.

### Pointage :

Le pointage du test PACER sera comptabilisé à l'aide de la feuille *PACER Individual Scoresheet B* située à l'annexe C. Chaque cercle de la feuille de pointage représente un tour de piste. Lorsque le cadet a terminé une étape, il reçoit une coche. S'il n'a pas réussi l'étape, il reçoit un X. Le test PACER prend fin lorsque le cadet échoue une étape une deuxième fois.

### Équipement requis :

- un disque compact du test *PACER*,
- un lecteur de disques compacts,
- des cônes.

### Disposition :

1. Faire deux lignes (de cônes) à une distance de 20 m l'une de l'autre.
2. Avec des cônes, créer des couloirs de 100 à 150 cm (150 à 60 pouces) en fonction du nombre de participants (tel qu'illustré à la figure C-1).
3. S'assurer que le lecteur de disques compacts est proche et que tous les participants peuvent l'entendre.

## **Demi-redressement assis**

### **Objectif :**

Le demi-redressement assis avec les genoux pliés et les pieds non immobilisés a été choisi parce que c'est une méthode sécuritaire d'évaluer la force et l'endurance des abdominaux.

Pour effectuer cette évaluation, il faut faire plusieurs demi-redressements assis, au rythme d'un demi-redressement à toutes les trois secondes, jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit faite (la première correction de la forme ne compte pas), que le cadet ne puisse plus continuer ou qu'il ait effectué 75 demi-redressements assis.

### **Pointage :**

Le pointage est fondé sur le nombre de demi-redressements assis effectués, jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit faite (la première correction ne compte pas), que le participant ne puisse plus continuer ou qu'il ait effectué 75 demi-redressements assis.

### **Équipement requis :**

- un lecteur de disques compacts,
- des tapis d'exercice,
- la bande de mesure des demi-redressements assis.

### **Disposition :**

1. Disposer chaque station de demi-redressements assis avec un tapis d'exercice et une bande de mesure des demi-redressements assis.
2. S'assurer que le lecteur de disques compacts est proche et que tous les participants peuvent l'entendre.

### **Effectuer le demi-redressement assis :**

1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
  - a. se coucher sur le dos, la tête en contact avec la même surface que le dos;
  - b. plier les genoux à un angle d'environ 140 degrés;
  - c. placer les pieds à plat et les jambes légèrement séparées;
  - d. faire reposer les paumes des mains sur le matelas en gardant les bras droits, parallèles au tronc, et les doigts allongés (tel qu'illustré à la figure D-1).

## Extension des bras

### Objectif :

L'extension des bras à partir d'un angle de 90 degrés formé par les coudes constitue un test de la force et de l'endurance du haut du corps.

Pour effectuer cette évaluation, il faut faire plusieurs extensions des bras, à un rythme d'une extension à toutes les trois secondes, jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit faite (la première correction de la forme ne compte pas) ou que le cadet ne puisse plus continuer.

### Pointage :

Le pointage est fondé sur le nombre d'extensions des bras effectuées, jusqu'à ce qu'une deuxième correction de la forme soit faite (la première correction ne compte pas) ou que le participant ne puisse plus continuer.

### Équipement requis :

S.O.

### Disposition :

1. S'assurer que la station de l'extension des bras comporte suffisamment d'espace pour le nombre de participants.
2. S'assurer que le lecteur de disques compacts est proche et que tous les participants peuvent l'entendre.

### Effectuer l'extension des bras :

1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
  - a. s'allonger sur le tapis, face contre terre;
  - b. placer les mains sous les épaules ou à une largeur légèrement supérieure à celle des épaules, avec les doigts allongés;
  - c. redresser les jambes, les pieds étant légèrement séparés;
  - d. glisser les orteils sous le tibia.
2. Demander au cadet de pousser avec les bras jusqu'à ce qu'ils soient droits, tout en gardant les jambes et le dos alignés (tel qu'illustré à la figure E-1).

## Levée du tronc

### Objectif :

La levée du tronc permet d'évaluer la force et la flexibilité du tronc.

Pour effectuer cette évaluation, il faut être à plat ventre et lever le tronc à la position confortable la plus élevée.

### Pointage :

Le pointage de la levée du tronc est calculé en fonction de la distance, en pouces, entre le matelas et le menton, jusqu'à un maximum de 30 cm (12 pouces).

### Équipement requis :

un tapis d'exercices,  
l'instrument de mesure de la levée du tronc.

### Disposition :

Chaque station de levée du tronc doit être équipée d'un tapis d'exercices et d'un instrument de mesure de la levée du tronc.

### Exécution de la levée du tronc :

1. Demander à un cadet de chaque équipe de faire ce qui suit :
  - a. poser le visage contre le matelas;
  - b. pointer les orteils vers l'extrémité du matelas;
  - c. placer les mains sous les cuisses (conformément à l'illustration de la figure F-1).
2. Placer un marqueur sur le tapis en l'alignant avec les yeux du cadet (conformément à l'illustration de la figure F-1).

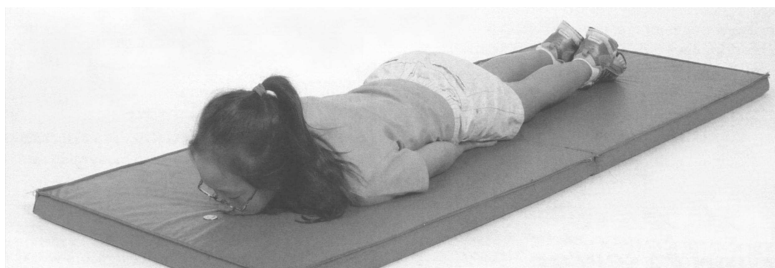


Figure F-1 Position de départ pour la levée du tronc

*Remarque.* Tiré du manuel *Fitnessgram / activitygram: Test Administration Manual* (3<sup>e</sup> éd.) (p. 46), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par The Cooper Institute.

## Étirement des épaules

### Objectif :

L'étirement des épaules permet d'évaluer la flexibilité de la partie supérieure du bras et de l'épaule. Pour effectuer cette évaluation, il faut passer un bras par-dessus l'épaule du même côté et l'autre bras par le dos pour joindre les extrémités des doigts.

### Pointage :

Le pointage de l'étirement des épaules est fondé sur la capacité du participant de toucher ses doigts du côté droit et du côté gauche. Le pointage est indiqué par un oui (O) ou un non (N) sur la feuille de pointage.

### Équipement requis :

Aucun équipement n'est requis pour l'étirement des épaules.

### Disposition :

La station de l'étirement des épaules doit être suffisamment grande pour tous les participants.

### Exécution de l'étirement des épaules :

1. Demander à un cadet de chaque équipe de mettre à l'essai son épaule droite de la façon suivante :
  - a. passer la main droite par dessus l'épaule droite et la descendre le long du dos;
  - b. passer la main gauche derrière le dos pour toucher la main droite (tel qu'illustré à la figure G-1).

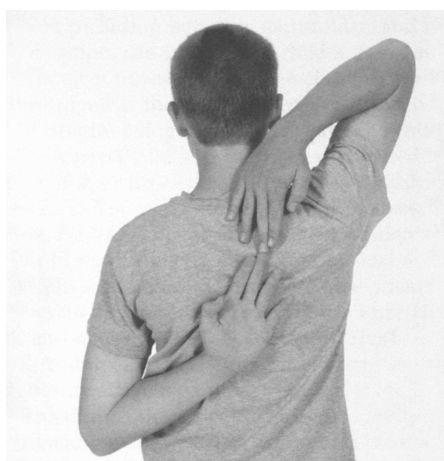


Figure G-1 Étirement de l'épaule droite

*Remarque.* Tiré du manuel *Fitnessgram / activitygram: Test Administration Manual* (3<sup>e</sup> éd.) (p. 55), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par The Cooper Institute.

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

### Objectif :

L'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise permet de tester la flexibilité de chaque jambe.

Pour faire l'évaluation, il faut placer le pied à plat contre l'appareil de test, en pliant l'autre jambe et en allongeant les deux mains vers l'avant. La même procédure doit être répétée avec l'autre jambe.

### Pointage :

Le pointage de l'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos est calculé en fonction de la distance (en pouces) que le participant peut atteindre avec ses mains pour chaque jambe, jusqu'à un maximum de 30 cm (12 pouces).

### Équipement requis :

Le seul équipement requis pour l'évaluation de l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise est l'appareil de test.

### Disposition :

1. S'assurer qu'il y a suffisamment d'appareils de test pour le nombre de groupes.
2. Organiser chaque station d'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise de façon qu'il y ait suffisamment d'espace pour les participants et les marqueurs.

### Exécution de l'étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise:

1. Demander à un cadet de chaque équipe d'enlever ses souliers.
2. Demander au cadet de :
  - a. s'asseoir en face de l'appareil de test;
  - b. allonger complètement une jambe le pied étant à plat contre la face de la boîte;
  - c. plier le genou de l'autre jambe, la plante du pied à plat sur le plancher et placée à côté du genou de la jambe droite;
  - d. s'assurer qu'il y a un espacement de 5 à 8 cm (2 à 3 pouces) entre le genou de la jambe qui est droite et le pied de la jambe pliée;
  - e. allonger les bras vers l'avant avec les mains placées l'une par-dessus l'autre, en plaçant la pointe des doigts juste à l'avant de la pointe de la règle (tel qu'illustré à la figure H-1).

### COMMENT FABRIQUER L'APPAREIL DE TEST D'ÉTIREMENT EN POSITION ASSISE DES ISCHIO-JAMBIERS ET DU BAS DU DOS

L'appareil de test (tel qu'illustré à la figure I-1) est fabriqué de la façon suivante :

1. Fabriquer ou trouver une boîte en bois ou en carton d'une hauteur d'environ 30 cm (12 pouces).
2. Fixer un bâton de trois mètres au-dessus de la boîte avec le repère de neuf pouces du côté du bout le plus près de la boîte, où le participant posera son pied, et l'extrémité zéro près du participant.

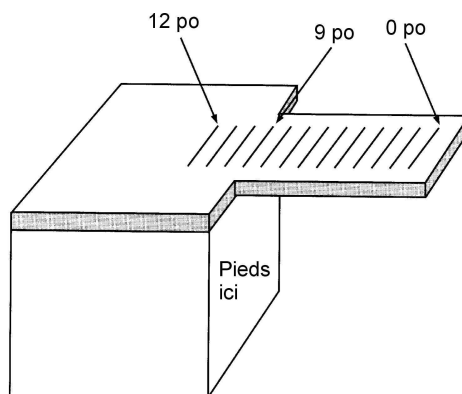


Figure I-1 Appareil de mesure de l'étirement en position assise des ischio-jambiers et du bas du dos

*Remarque.* Tiré du manuel *Fitnessgram / activitygram: Test Administration Manual* (3<sup>e</sup> éd.) (p. 84), par The Cooper Institute, 2005, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par The Cooper Institute.



**INSTRUCTION COMMUNE**  
**PHASE CINQ**  
**GUIDE PÉDAGOGIQUE**



**SECTION 2**

**OCOM M504.02 – METTRE À JOUR LE PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL**

Durée totale :

30 min

**PRÉPARATION**

**INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON**

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-605/PG-002, *Norme et plan de qualification de la phase cinq*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

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

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

Photocopier ce guide pédagogique 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 de cours aux cadets.

**DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON**

S'assurer que les cadets ont une copie de leur plan d'activité personnel de la phase quatre et leurs résultats de l'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'activité 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'activité personnel (de la phase quatre) pour l'année d'instruction en cours.

## EXEMPLE DE PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL

Nom : Berger, Jean

Date : 10 septembre

### DÉBUT DE L'ANNÉE

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

Évaluation	Pointage
<b>Cardio-vasculaire</b>	
Test PACER	8
<b>Force musculaire</b>	
Demi-redressement assis	20
Extension des bras	6
<b>Flexibilité musculaire</b>	
Levée du tronc	6 pouces
Étirement des épaules	Droite Y
	Gauche N
Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise	Droite 4 pouces
	Gauche 3 pouces

### ACTIVITÉS ACTUELLES

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

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

## PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL

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

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

### DÉBUT DE L'ANNÉE

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

Évaluation	Pointage
<b>Cardio-vasculaire</b>	
Test PACER	
<b>Force musculaire</b>	
Demi-redressement assis	
Extension des bras	
<b>Flexibilité musculaire</b>	
Levée du tronc	
Étirement des épaules	<b>Droite</b>
	<b>Gauche</b>
Étirement des ischio-jambiers et du bas du dos en position assise	<b>Droite</b>
	<b>Gauche</b>

### 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



**INSTRUCTION COMMUNE**  
**PHASE CINQ**  
**GUIDE PÉDAGOGIQUE**



**SECTION 3**

**OCOM M504.03 – ÉVALUER LE PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL**

Durée totale :

30 min

**PRÉPARATION**

**INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON**

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-605/PG-002, *Norme et plan de qualification de la phase cinq*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

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

**DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON**

S.O.

**APPROCHE**

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'évaluer leur plan d'activité 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'activité personnel.

**IMPORTANCE**

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



**INSTRUCTION COMMUNE**  
**PHASE CINQ**  
**GUIDE PÉDAGOGIQUE**



**SECTION 1**

**OCOM C504.01 – EXAMINER L'UTILISATION DES TECHNOLOGIES  
POUR LES ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Durée totale :

90 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-605/PG-002, Norme et plan de qualification de la phase cinq, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long de la trousse d'autoformation, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Les trousse d'autoformation sont destinées à être complétées par les cadets individuellement. On peut trouver davantage de renseignements sur les trousse d'autoformation dans l'avant-propos et la préface.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'animer cette leçon.

Photocopier la trousse d'autoformation qui se trouve à l'annexe A pour chaque cadet.

**DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON**

S.O.

**APPROCHE**

L'autoformation a été choisie pour cette leçon, car elle permet au cadet d'examiner plus en détail, et à leur propre rythme d'apprentissage, l'utilisation des technologies pour les activités de conditionnement physique. Le cadet est ainsi encouragé à devenir davantage autonome et indépendant alors qu'il se concentre sur son propre apprentissage au lieu de l'apprentissage dirigé par l'instructeur.

**INTRODUCTION**

**RÉVISION**

S.O.

**OBJECTIFS**

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent avoir examiné l'utilisation des technologies pour les activités de conditionnement physique.



# ***La technologie dans le conditionnement physique***

***Section 1 : Équipement de conditionnement physique***

***Section 2 : Outils en ligne ou logiciels de conditionnement physique***

***Section 3 : Jeux vidéo qui favorisent le conditionnement physique***