

CHAPITRE 4

OREN 104 – ÉLABORER UN PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL



INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M104.01 – IDENTIFIER LES ACTIVITÉS QUI FAVORISENT L'ACQUISITION D'UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF

Durée totale :

30 min

INTRODUCTION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l'enseignement de cet OCOM est présentée au chapitre 4 de la NQP. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au point d'enseignement pour lequel elles sont requises.

L'instructeur doit réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure d'identifier les activités qui l'aideront à acquérir un mode de vie sain et actif.

APPROCHE

La méthode d'instruction par exposé interactif a été choisie pour le PE1, parce qu'elle permet à l'instructeur de faire une présentation semi-formelle de la matière, durant laquelle les cadets peuvent participer en posant des questions ou en y répondant, et en faisant des commentaires sur la matière. Dans le cas de la présente leçon, cette méthode est la plus efficace, car elle s'harmonise bien avec le niveau taxinomique de la matière et elle est adaptée à l'âge par sa nature participative.

La méthode d'instruction par discussion de groupe a été choisie pour le PE2 afin de permettre aux cadets de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments en ce qui a trait à la matière tout en permettant à l'instructeur d'orienter la discussion. L'instructeur doit s'assurer que les points qui ne sont pas soulevés par les cadets sont quand même présentés. Si l'instructeur respecte le guide pédagogique, y compris les questions à poser, les cadets pourront exprimer, à leur façon, ce qu'ils ont appris durant la leçon et comment ils utiliseront cette information.

IMPORTANTANCE

L'acquisition d'une bonne condition physique est l'un des trois objectifs du programme des cadets. Enseigner aux cadets quelles sont les activités qui contribuent à un mode de vie actif qui leur permettra d'acquérir une bonne condition physique.

Point d'enseignement 1

Présenter aux cadets le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*

Durée : 7 min

Méthode : Exposé interactif

LE GUIDE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CANADIEN POUR UNE VIE ACTIVE SAIN

Remettre le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* en mettant en évidence les pages suivantes et les renseignements décrit en détail dans celles-ci :

- **Page 4 – Vérification du degré d'exercice actuel.** Votre temps d'exercice est-il supérieur à 90 minutes par jour? Inférieur à 90 minutes mais supérieur à 60 minutes? Inférieur à 60 minutes mais supérieur à 30 minutes? Demander à chaque cadet d'écrire les activités physiques qu'ils ont effectuées hier et lors des deux jours précédents et faire la somme du temps total.
- **Page 5 – Les bienfaits de l'activité physique.** Se faire de nouveaux amis, se valoriser, conserver un poids santé, renforcer les os et les muscles, demeurer souple, améliorer sa posture et son sens de l'équilibre, améliorer sa condition physique, se fortifier le cœur, se détendre, se développer et grandir sainement.
- **Page 6 – Quelles sont les activités auxquelles vous participez.** La marche, la course, la randonnée pédestre, le cyclisme, la natation, le jogging, la gymnastique, le patinage sur glace, le ski, le basket-ball, le volley-ball, la traîne sauvage, le soccer, le football, le tennis, le base-ball, la balle molle, la danse, le yoga, l'escalade, les quilles, le hockey, la planche à roulettes, le badminton, etc. Demander aux cadets de faire un remue-méninges de toutes les activités auxquelles ils peuvent penser qui pourraient les intéresser.
- **Page 8 – Soyons actifs.** Augmenter la durée actuelle passée à pratiquer une activité physique et réduire le temps sans activité physique.
- **Page 10 – Commencez à pratiquer une activité physique.** Marcher au lieu de prendre l'autobus, jouer à la balle durant les pauses, faire marcher le chien, racler les feuilles, pelleter la neige, transporter les sacs d'épicerie, etc. Faire un remue-méninges des idées qui peuvent aider à augmenter l'activité physique actuelle.

Le but de mettre ces pages en évidence est d'alimenter la discussion pour le prochain point d'enseignement. Les cadets peuvent apporter le guide à la maison et l'explorer plus en détail par la suite.

Point d'enseignement 2

Discuter des activités qui favorisent l'acquisition d'un mode de vie sain

Durée : 18 min

Méthode : Discussion de groupe

ACTIVITÉS QUI FAVORISENT L'ACQUISITION D'UN MODE DE VIE SAIN

Animer une discussion sur les activités qui favorisent l'acquisition d'un mode de vie sain, y compris :

- les activités qui augmentent votre fréquence cardiaque;

- les activités quotidiennes simples comme la marche, le saut à la corde, la course, le raclage des feuilles, la planche à roulettes, etc.;
- pratiquer des sports avec des amis ou en famille; et
- des activités qui ne coûtent rien ou ne nécessitent pas d'être membre d'un centre de conditionnement physique.

Les activités qui augmentent votre fréquence cardiaque. Il s'agit de toute activité qui fait pomper votre cœur. Ceci peut comprendre la marche, la course, les sauts, la planche à roulettes, le ski, le patinage, la traîne sauvage, la natation, le cyclisme, les quilles, jouer à la balle, racler les feuilles, pelleter de la neige, transporter des sacs d'épicerie, rejoindre une ligue sportive, danser, des classes de conditionnement physique (de yoga, de hip-hop, de danse aérobique, de gymnastique), le karaté, le judo, prendre l'escalier, etc.

Les activités quotidiennes simples. Les activités qui peuvent être faites avec peu ou pas de planification comme la marche, les sauts, la course, racler les feuilles, tondre le gazon, faire du jardinage, la planche à roulettes, le patin à roulettes, le patinage sur glace, le cyclisme, etc.

Pratiquer des sports. Pratiquer des sports comme le base-ball, le volley-ball, le soccer, le football, le hockey, etc. Rassembler quelques amis et les encourager à se joindre à une activité physique plaisante.

Des activités qui ne coûtent rien ou ne nécessitent pas d'être membre d'un centre de conditionnement physique. Plusieurs des activités énumérées ci-dessus peuvent être accomplies sans que ça ne coûte rien. Être actif est facilement réalisable sans avoir à déboursier des sommes ou à investir beaucoup de temps à organiser une activité.



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION

- Poser des questions qui facilitent la discussion; éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Préparer les questions à l'avance.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? ».
- Tenter de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES À POSER AUX CADETS

- S'ils sont présentement actifs et quelle activité pratiquent-ils?
- À quelle fréquence sont-ils présentement actifs?
- Quels bienfaits sur le plan physique peuvent être obtenus grâce à l'activité physique?
- Quels sont les autres bienfaits qui peuvent être obtenus (sur le plan social, mental, etc.)?
- Quels plaisirs tirent-ils du fait d'être actifs?



Ne pas laisser la discussion s'éloigner du sujet. Si la discussion s'oriente dans une direction non voulue, la réorienter simplement en reprenant les questions préparées ou en déclarant que la discussion doit se centrer de nouveau sur le sujet.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Nommez quelques bienfaits de l'activité physique sur le plan physique.
- Q2. Nommez quelques bienfaits de l'activité physique sur le plan social.
- Q3. Quelles sont les activités qui favorisent l'acquisition d'un mode de vie sain?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Les bienfaits comprennent le maintien d'un poids santé, le renforcement des os et des muscles, le maintien de la souplesse, l'amélioration de sa posture et de son sens de l'équilibre, l'amélioration de sa condition physique, le renforcement du cœur, l'accroissement de la relaxation, ainsi qu'une croissance et un développement sains.
- R2. Se faire de nouveaux amis, se valoriser.
- R3. Les activités qui favorisent l'acquisition d'un mode de vie sain comprennent :
- les activités qui augmentent la fréquence cardiaque;
 - les activités quotidiennes simples comme la marche, le saut à la corde, la course, le racle des feuilles, la planche à roulettes, etc.; et
 - pratiquer des sports avec des amis ou en famille.



Pendant la discussion, prendre des notes sur les points qui ont été soulevés et discutés par le groupe. Il sera donc ainsi possible, à la fin de la leçon, de récapituler la discussion.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La confirmation de l'apprentissage de cette leçon aura lieu dans le cadre de l'OCOM M104.02 (section 2) au moment où les cadets élaboreront un plan d'activité personnel.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Il n'y a pas d'évaluation formelle à cet OCOM.

OBSERVATIONS FINALES

Puisque l'acquisition d'une bonne condition physique est l'un des objectifs du programme des cadets, il est important que les cadets apprennent les activités qui contribuent à l'acquisition d'un mode de vie actif pour qu'ils puissent l'atteindre.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C1-011 (ISBN 0-662-32899) Ministre de la Santé. (2002). *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* [brochure].
- C3-024 (ISBN 0-7627-0476-4) Roberts, H. (1989). *Basic Essentials Backpacking*. Guildford, CT, The Globe Pequot Press.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M104.02 – ÉLABORER UN PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL

Durée totale :

30 min

INTRODUCTION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l'enseignement de cet OCOM est présentée au chapitre 4 de la NQP. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au point d'enseignement pour lequel elles sont requises.

L'instructeur doit réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

La méthode d'instruction par exposé interactif a été choisie pour le PE1 et le PE2, parce qu'elle permet à l'instructeur de faire une présentation semi-formelle de la matière, durant laquelle les cadets peuvent participer en posant des questions ou en y répondant, et en faisant des commentaires sur la matière. Dans le cas de la présente leçon, cette méthode est la plus efficace, car elle s'harmonise bien avec le niveau taxinomique de la matière et elle est adaptée à l'âge par sa nature participative.

L'activité pratique du PE3 permet de vérifier si les cadets ont bien compris la matière et leur permet de mettre en pratique les connaissances acquises durant la leçon. Les cadets doivent effectuer l'exercice sous la direction et la supervision de l'instructeur.

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

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

IMPORTANCE

Un des objectifs du programme des cadets est de promouvoir la condition physique. Afin d'aider les cadets à atteindre une bonne condition physique, il est important de leur enseigner à déterminer des objectifs de conditionnement physique personnels et à créer un plan d'activité pour les aider à atteindre ces objectifs.

Point d'enseignement 1**Expliquer comment élaborer des objectifs**

Durée : 8 min

Méthode : Exposé interactif

DÉFINITION D'UN OBJECTIF

Le *Multidictionnaire de la langue française* définit un objectif comme le but à atteindre.

OBJECTIFS À COURT ET À LONG TERME

Les objectifs à court terme sont de plus petits objectifs qui s'intègrent à un objectif à long terme. Par exemple, si votre objectif à long terme est de courir sur une distance de 3 kilomètres (km) d'ici six mois, un objectif à court terme raisonnable pourrait être de courir sur une distance de 1 kilomètre d'ici deux mois.

OBJECTIFS INDIVIDUELS ET OBJECTIFS D'ÉQUIPE

Une personne peut travailler à atteindre un objectif, ou une équipe peut travailler à atteindre un objectif commun.

Un objectif individuel est un but ou une ambition qu'une personne vise à atteindre. Un objectif individuel est élaboré par rapport aux capacités individuelles et aux attentes personnelles.

Un objectif d'équipe est un but ou une ambition qu'un groupe de personnes vise à atteindre en y travaillant ensemble. Un exemple d'objectif d'équipe peut être de marcher sur une distance équivalente à la traversée de sa province. L'équipe s'engagerait à marcher un nombre de kilomètres prédéterminé en un temps donné. L'équipe suivrait l'évolution de la distance parcourue de chaque membre et inscrirait sa progression totale sur une carte. Aussitôt que la distance en kilomètres égalerait le total prévu, l'équipe aurait atteint son objectif.

COMMENT ÉLABORER DES OBJECTIFS

Les cadets doivent déterminer un objectif spécifique à atteindre. L'acronyme SAGES est un outil que les cadets peuvent trouver utile. Le « S » de SAGES signifie spécifiques : le but de l'objectif doit être défini avec précision. Le « A » signifie appréciables : identifier une échelle de valeur par rapport à laquelle l'accomplissement est évalué. Le « G » signifie que l'on peut gérer : s'assurer que les ressources nécessaires sont disponibles pour atteindre l'objectif. Le « E » signifie empreints de réalisme : s'assurer que l'objectif est pertinent pour le cadet. Le « S » signifie situés dans le temps et représente la date d'achèvement de l'objectif. Poser les questions suivantes aux cadets pour les aider à pondre des objectifs SAGES :

Spécifiques. Quelle activité spécifique pouvez-vous faire pour vous aider à atteindre votre objectif? Votre objectif doit être concis et centré sur un résultat spécifique (votre objectif ne peut être trop vague).

Appréciables. Comment pouvez-vous mesurer l'atteinte de votre objectif? Comment vous sentirez-vous lorsque vous aurez atteint l'objectif?

Que l'on peut gérer (réalisables). Qu'est-ce qui peut vous nuire pendant la progression de l'atteinte de votre objectif? Quelles sont les ressources auxquelles vous pouvez faire appel?

Empreints de réalisme. Que pourrez-vous en retirer?

Situés dans le temps. Quand atteindrez-vous cet objectif? Quelle sera votre première étape?

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Quelle est la différence entre un objectif à court terme et un objectif à long terme?

Q2. Expliquez ce qu'est un objectif individuel et un objectif d'équipe.

Q3. Que représente l'acronyme « SAGES »?

RÉPONSES PRÉVUES

R1. Les objectifs à court terme sont de plus petits objectifs qui s'intègrent à un objectif à long terme.

R2. Une personne peut travailler à atteindre un objectif, ou une équipe peut travailler à atteindre un objectif commun.

R3. Spécifique, appréciable, que l'on peut gérer, empreint de réalisme, situé dans le temps.

Point d'enseignement 2

Expliquer comment créer un plan d'activité personnel

Durée : 8 min

Méthode : Exposé interactif

CRÉER UN PLAN D'ACTIVITÉ

Le démarrage est la partie la plus difficile. Créer un plan d'activité aidera le cadet à garder l'objectif en tête et à réussir à atteindre les objectifs établis. Un plan d'activité doit satisfaire aux critères suivants :

Les activités qui aident à atteindre les objectifs établis. Il est important de choisir des activités qui aident le cadet à atteindre les objectifs qu'il s'est lui-même fixés. Par exemple, si l'objectif est d'améliorer la condition cardio-vasculaire, une activité appropriée pourrait en être une qui augmente la résistance cardiaque, p. ex. commencer par courir pendant une minute, marcher ensuite pendant une minute, puis augmenter progressivement la durée de la course jusqu'à courir pendant dix minutes.

Les activités modérées et les activités plus vigoureuses. Les activités modérées pourraient inclure des activités telles que la marche rapide, le patinage et la bicyclette. Les activités plus vigoureuses pourraient inclure la course, l'entraînement aux poids, le basket-ball et le soccer.

Les activités qui correspondent à son style de vie. Le cadet doit participer à des activités qui correspondent à son mode de vie au moins une fois par semaine. Les activités qui ne correspondent pas à son mode de vie seront plus difficiles à réaliser.

Les activités simples. Le choix d'activités simples pouvant être pratiquées sans trop de préparation donnera probablement les meilleurs résultats. Lorsque les activités demandent une forte dose de planification, elles peuvent devenir davantage une corvée qu'une activité ou peuvent devenir trop difficiles à poursuivre.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Quels sont les deux types d'activités parmi lesquelles on doit choisir?

Q2. Qu'est-ce qui doit être pris en considération lors de la création d'un plan d'activité?

RÉPONSES PRÉVUES

R1. Les activités modérées et les activités plus vigoureuses.

R2. Tenir compte des activités simples qui correspondent à son mode de vie et qui aident à atteindre les objectifs que l'on s'est fixés pour soi-même.

Point d'enseignement 3

Demander aux cadets de créer un plan d'activité

Durée : 9 min

Méthode : Activité individuelle

CRÉER UN PLAN D'ACTIVITÉ

Accorder le temps aux cadets pour qu'ils créent leurs propres plans d'activité. Cet exercice doit être fait individuellement. Un exemple de plan d'activité est présenté à l'annexe A.



Permettre aux cadets d'apporter leur plan à la maison pour qu'ils y travaillent davantage s'ils le désirent. Il n'est pas obligatoire que cet exercice soit terminé pendant cette période.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La confirmation de l'apprentissage de cette leçon aura lieu lorsque les cadets créeront leurs plans d'activité.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets peuvent apporter leur plan à la maison pour y travailler davantage s'ils le désirent, parce qu'il n'est pas obligatoire de le terminer pendant cette période.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Il n'y a pas d'évaluation formelle à cet OCOM.

OBSERVATIONS FINALES

Un des objectifs du programme des cadets est de promouvoir la condition physique. Afin d'aider les cadets à atteindre une bonne condition physique, il est important de leur enseigner à déterminer des objectifs de conditionnement physique personnels et à créer un plan d'activité pour les aider à atteindre ces objectifs.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- de Villers, Marie-Éva. (1997). *Multidictionnaire de la langue française*. Montréal, Québec Amérique.
- C0-019 (ISBN 0-7894-7147-7) Eaton, J. et R. Johnson. (2001). *Coaching Successfully*. New York, Dorling, Kindersley.
- C1-011 (ISBN 0-662-32899) Ministre de la Santé (2002). *Guide d'activité physique canadien pour une vie active et saine* [brochure].



INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M104.03 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION SUR LES PRATIQUES D’HYGIÈNE PENDANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Durée totale :

30 min

INTRODUCTION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l’enseignement de cet OCOM est présentée au chapitre 4 de la NQP. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au point d’enseignement pour lequel elles sont requises.

Avant de commencer l’enseignement de cette leçon, l’instructeur doit :

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- réviser le PE1 de l’OCOM M104.02 (section 2), qui se rapporte à l’élaboration des objectifs; et
- préparer les questions pour la discussion de groupe.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent être en mesure d’appliquer les pratiques d’hygiène pendant une activité physique.

APPROCHE

La méthode d’instruction par discussion de groupe a été choisie pour permettre aux cadets de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments en ce qui a trait à la matière tout en permettant à l’instructeur d’orienter la discussion. L’instructeur doit s’assurer que les points qui ne sont pas soulevés par les cadets sont quand même présentés. Si l’instructeur respecte le guide pédagogique, y compris les questions à poser, les cadets pourront exprimer, à leur façon, ce qu’ils ont appris durant la leçon et comment ils utiliseront cette information.

IMPORTANCE

Puisque l'acquisition d'une bonne condition physique est l'un des objectifs du programme des cadets, il est important que les cadets adoptent les bonnes pratiques d'hygiène pendant leur participation à une activité physique.

Point d'enseignement 1

Diriger une discussion portant sur l'habillement convenable pour participer à une activité physique

Durée : 15 min

Méthode : Discussion de groupe

VÊTEMENTS

Des vêtements amples sont mieux appropriés car ils permettent une liberté de mouvement pendant l'exercice. Ils doivent être confortables et permettre au cadet de se sentir en sûreté.

Comme l'exercice réchauffe excessivement le corps, il est préférable de porter des vêtements plus légers que ceux qui semblent appropriés pour la température ambiante. En été, des vêtements aux couleurs plus claires réfléchissent les rayons du soleil et procurent de la fraîcheur, tandis que les vêtements aux couleurs plus sombres procurent la chaleur en hiver. Par temps très froid, il est recommandé de porter plusieurs couches de vêtements légers plutôt que de porter une ou deux couches très épaisses. La superposition de couches permet de conserver la chaleur et d'enlever facilement ces couches lorsqu'on commence à avoir chaud.

La première couche s'appelle la « couche intérieure ». Il s'agit de la couche en contact direct avec la peau. Elle doit être une camisole synthétique moulante mais pas serrée. Elle doit être fabriquée en tissu qui absorbe la transpiration et l'élimine.

La deuxième couche doit être plus ample, mais elle doit garder les vaisseaux sanguins du cou et des poignets protégés et au sec. Elle peut être un haut à fermeture éclair muni d'un col haut ou une chemise avec collet. Le haut ou la chemise doit avoir des manches qu'on peut rouler et des poignets qu'on peut boutonner. Par temps chaud, cette couche peut être utilisée comme couche extérieure.

Il est recommandé de porter quelque chose sur la tête, qu'il fasse chaud ou qu'il fasse froid à l'extérieur. En été, le chapeau protège la tête contre le soleil et donne de l'ombre, tandis qu'en hiver le chapeau conserve la chaleur de la tête.

CHAUSSURES APPROPRIÉES

Plus important encore, il faut porter des chaussures de course de la bonne pointure, munies de soutien de voûte plantaire pour prévenir les blessures aux pieds. Les chaussures telles que les sandales ou les chaussures de ville ne conviennent pas aux activités sportives, car elles n'offrent pas d'adhérence ni de soutien pendant le déplacement.

Point d'enseignement 2

Participer à une discussion sur les pratiques d'hygiène pendant une activité physique

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe

L'HYGIÈNE PENDANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il est important de porter un déodorant quand on participe à une activité physique. Le déodorant combat les mauvaises odeurs corporelles causées par la transpiration.

On doit commencer toute activité physique avec des vêtements propres. Porter des vêtements sales peut provoquer des mauvaises odeurs qui gênent les gens autour de vous. En portant des vêtements propres, on commence l'activité physique en étant propre.



Ne pas laisser la discussion s'éloigner du sujet. Si la discussion s'oriente dans une direction non voulue, la réorienter simplement en reprenant les questions préparées ou en déclarant que la discussion doit se centrer de nouveau sur le sujet.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Que peut-on porter pour éviter les mauvaises odeurs corporelles?
 Q2. Que doit-on porter pour commencer une activité physique?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Du déodorant.
 R2. Des vêtements propres.

Point d'enseignement 3

Participer à une discussion sur les pratiques d'hygiène après une activité physique

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

L'HYGIÈNE APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Après l'activité physique, il est important de se laver à l'éponge ou de prendre une douche pour se nettoyer le corps. La transpiration cause des odeurs corporelles qui ne peuvent être éliminées que par l'eau et le savon.

Si on ne peut pas se laver immédiatement après l'activité physique, il est important de changer les vêtements humides ou mouillés et de remettre du déodorant. Cela prévient la croissance de bactéries causée par la transpiration, responsable des mauvaises odeurs corporelles. Il serait utile d'apporter des vêtements de rechange si on sait qu'on ne pourra pas se laver après l'activité prévue.

Les vêtements absorbent la transpiration et les odeurs, c'est pourquoi il faut les laver avant de les porter de nouveau.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La confirmation de l'apprentissage de cette leçon aura lieu pendant que les cadets appliqueront les pratiques d'hygiène après une activité physique.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La confirmation de l'apprentissage de cette leçon aura lieu pendant que les cadets participeront à des activités physiques et appliqueront les pratiques d'hygiène.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Il n'y a pas d'évaluation formelle à cet OCOM.

OBSERVATIONS FINALES

Puisque l'acquisition d'une bonne condition physique est l'un des objectifs du programme des cadets, il est important que les cadets apprennent comment adopter les bonnes pratiques d'hygiène lorsqu'ils participent à une activité physique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-026 Extrait le 19 avril 2006 du site de santé <http://www.athealth.com/Consumer/disorders/FitnessFundamentals.html>.
- C3-021 (ISBN 0-7715-9035-0) McManners, H. (1994). *The Complete Wilderness Survival Manual*. Toronto, MacMillan Canada.



INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM C104.01 – ÉLABORER DES OBJECTIFS D'ÉQUIPE

Durée totale :

30 min

INTRODUCTION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Une liste complète des ressources nécessaires à l'enseignement de cet OCOM est présentée au chapitre 4 de la NQP. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au point d'enseignement pour lequel elles sont requises.

Avant de commencer l'enseignement de cette leçon, l'instructeur doit :

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière; et
- réviser le PE1 de l'OCOM M104.02 (section 2), qui se rapporte à l'élaboration des objectifs.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

RÉVISION

Les instructeurs doivent réviser le PE1 de l'OCOM M104.02 (section 2).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent être en mesure d'élaborer des objectifs d'équipe pour leur groupe de niveau.

APPROCHE

La méthode d'instruction par discussion de groupe a été choisie pour permettre aux cadets de partager leurs connaissances, leurs opinions et leurs sentiments en ce qui a trait à la matière tout en permettant à l'instructeur d'orienter la discussion. L'instructeur doit s'assurer que les points qui ne sont pas soulevés par les cadets sont quand même présentés. Si l'instructeur respecte le guide pédagogique, y compris les questions à poser, les cadets pourront exprimer, à leur façon, ce qu'ils ont appris durant la leçon et comment ils utiliseront cette information.

IMPORTANCE

Puisque l'acquisition d'une bonne condition physique est l'un des objectifs du programme des cadets, fixer des objectifs d'équipe stimulera la participation à une variété d'activités physiques.

Point d'enseignement 1**Diriger une discussion de groupe dans laquelle les cadets doivent élaborer des objectifs d'équipe pour l'année**

Durée : 25 min

Méthode : Discussion de groupe

ÉLABORER DES OBJECTIFS D'ÉQUIPE

Discuter avec les cadets des objectifs qu'ils désirent atteindre ensemble, à titre d'équipe. Les cadets peuvent choisir un objectif sur lequel ils travailleront individuellement et dont ils feront le suivi en groupe (accumuler des kilomètres pour traverser une ville, une province, un pays, etc.) ou un objectif sur lequel ils travailleront ensemble (participer à des sports d'équipe deux fois par mois). Leur objectif d'équipe devrait comprendre un ensemble d'objectifs à court terme qui s'intègrent à un objectif à long terme. Les membres doivent inscrire l'objectif de l'équipe et préparer un graphique pour suivre leur progression.

Types d'activités suggérés :

- Apprendre une nouvelle compétence physique ensemble.
- Durée – faire de l'exercice pendant 100 heures.
- Participer à une journée de saut à la corde (on peut même chercher des commanditaires et amasser de l'argent pour le corps).
- Rythme cardiaque – en groupe, améliorer le rythme cardiaque au repos (avant et après).
- Améliorer l'endurance cardiovasculaire (avant et après).



Les cadets doivent lancer des idées et l'instructeur doit les inscrire au fur et à mesure sur un transparent ou un tableau blanc. Chaque idée doit faire l'objet de discussion (les pour, les contre, etc.) pour décider de l'objectif qui conviendrait le mieux au groupe.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La confirmation de ce point d'enseignement se fait pendant la participation des cadets à la discussion de groupe.



Pendant la discussion, prendre des notes sur les points qui ont été soulevés et discutés par le groupe. Il sera ainsi possible, à la fin de la leçon, de récapituler la discussion.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La confirmation de l'apprentissage de cette leçon aura lieu pendant que les cadets travaillent collectivement, en équipe, pour atteindre leur objectif commun à long terme.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Il n'y a pas d'évaluation formelle à cet OCOM.

OBSERVATIONS FINALES

Puisque l'acquisition d'une bonne condition physique est l'un des objectifs du programme des cadets, il est important que les cadets apprennent comment travailler en équipe pour atteindre un objectif commun. Il s'agit d'une façon amusante de promouvoir la condition physique et le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C1-011 (ISBN 0-662-32899) Ministre de la Santé (2002). *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* [brochure].

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLE D'UN PLAN D'ACTIVITÉ

Objectif : Être capable de courir pendant 20 minutes.

- **Spécifiques.** Je veux être capable de courir pendant 20 minutes sans interruption.
- **Appréciables.** Je ferai un suivi de mes progrès en course chaque semaine. Une fois l'intention réalisée, je me sentirai fier d'avoir atteint mon objectif.
- **Que l'on peut gérer (réalisables).** Possibilités d'empêchement – météo, blessures. Aucune ressource n'est nécessaire pour atteindre cet objectif car je peux courir à l'extérieur.
- **Empreints de réalisme.** J'améliorerai ma condition cardiovasculaire et mon endurance.
- **Situés dans le temps.** J'atteindrai cet objectif en 11 semaines, en marchant et en courant sans m'arrêter pendant un total de 20 minutes, jusqu'à ce que je sois capable de courir pendant 20 minutes sans interruption.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Semaine 1. Courir pendant 1 minute puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

Semaine 2. Courir pendant 2 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

Semaine 3. Courir pendant 3 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

Semaine 4. Courir pendant 4 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

Semaine 5. Courir pendant 5 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

Semaine 6. Courir pendant 6 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

Semaine 7. Courir pendant 7 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

Semaine 8. Courir pendant 8 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

Semaine 9. Courir pendant 9 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

Semaine 10. Courir pendant 10 minutes puis marcher pendant 1 minute sans interruption pendant 20 minutes, 3 fois par semaine.

Semaine 11. Courir pendant 20 minutes sans interruption.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC