



## INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 2

#### OCOM C105.01 – PARTICIPER À UNE RENCONTRE OMNISPORTIVE

Durée totale :

3 séances ou 1 journée

### 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;
- déterminer quelles activités seront incluses dans la rencontre omnisportive;
- déterminer combien de participants sont prévus car le nombre d'activités nécessaires en dépendra;
- tenir compte des participants (l'âge, le niveau de compétence et la forme physique de tous les membres; ces facteurs peuvent jouer un rôle dans la cause des blessures et leur prévention);
- prendre en considération l'emplacement (s'assurer qu'il convient aux activités choisies);
- s'assurer de la disponibilité de l'équipement requis pour les activités; et
- s'assurer que les cadets sont informés, avant leur arrivée, des vêtements à apporter ou à porter.

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Les cadets doivent apporter des vêtements de sport appropriés.

#### APPROCHE

La méthode d'instruction par participation a été choisie pour cette leçon, parce qu'elle permet aux cadets de participer librement à cette activité. L'instructeur doit encourager les cadets à interagir avec les autres membres du groupe. Il doit favoriser un environnement qui vise la participation de tous les cadets, peu importe leur niveau de compétence. Cette méthodologie exige une supervision adéquate de la part des cadets seniors et du personnel adulte.

#### RÉVISION

S.O.

#### OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure :

- de participer activement à un échauffement;
- de participer à une rencontre omnisportive;
- de participer activement à une récupération; et
- de faire preuve d'un bon esprit sportif.

## **IMPORTANTANCE**

La rencontre omnisportive permet aux cadets de participer à diverses activités :

- C'est une façon pratique et plaisante d'impliquer un grand nombre de cadets dans une compétition à faible niveau.
- Donne la motivation aux participants de faible niveau ou de niveau moyen d'y participer.
- Un grand nombre de membres peuvent participer aux activités à la fois.
- Un événement permet la participation des membres à un grand nombre d'activités.
- Elle peut être aménagée à l'aide d'installations et d'équipements qui existent déjà.
- L'accent est mis plutôt sur l'esprit d'équipe que sur le rendement supérieur d'un cadet en particulier.

---

### **Point d'enseignement 1**

### **Introduction aux règlements de rencontres omnisportives**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

---

## **RÈGLEMENTS**

Les règlements à utiliser pour une rencontre omnisportive dépendront du corps de cadets ou de l'escadron et des installations qui leur sont disponibles. Certains des facteurs dont il faut tenir compte sont énumérés ci-dessous :

- Les concurrents doivent participer tour à tour aux activités dans un mode prédéterminé – on peut afficher un diagramme des stations ou on peut identifier chaque station au moyen d'une affiche avec le numéro de la station.
- Un sifflet, ou un autre dispositif de signalisation semblable, devrait être utilisé pour indiquer le début et la fin de chaque activité, aussi pour avertir les cadets d'aller à la station suivante.
- Fournir une description des normes à atteindre pour chaque activité (combien de points sont attribués pour la réussite, etc.) – on peut donner un aperçu au début, si la rencontre est assez petite ou, on peut accorder du temps au marqueur au début de chaque activité pour expliquer à chaque équipe le déroulement prévu à la station avant d'entreprendre l'activité.
- Chaque équipe doit avoir un messenger pour apporter le pointage obtenu à chaque station au marqueur principal.
- On devrait accorder du temps au marqueur principal au début de chaque station pour qu'il fasse une démonstration du déroulement de l'activité.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

---

**QUESTIONS**

Q1. Décrire comment les équipes doivent procéder tour à tour d'une activité à l'autre.

**RÉPONSES PRÉVUES**

R1. Les équipes doivent procéder aux activités tour à tour au son du sifflet.

---

**Point d'enseignement 2**
**Participer à un échauffement**

Durée : 10 min

Méthode : Participation

---

**BUT D'UN ÉCHAUFFEMENT**

Un échauffement consiste en des activités cardiovasculaires légères destinées à :

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

**FACTEURS À RETENIR PENDANT L'ÉTIREMENT**

Les facteurs suivants sont importants à retenir pendant l'étirement pour se préparer à l'activité physique et pour prévenir les blessures :

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

---

## ACTIVITÉ

---

Durée : 9 min

---

### OBJECTIF

L'objectif de l'échauffement est de faire des étirements et une activité cardiovasculaire légère pour préparer le corps à l'activité physique et prévenir les blessures.

### RESSOURCES

- Tapis d'exercice (si disponibles).
- Une aire suffisamment grande pour contenir tous les cadets.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Selon le nombre de cadets, les placer de façon qu'ils puissent voir l'instructeur démontrer chaque mouvement (selon la figure 5-2-1 ou 5-2-2). Il est utile, si possible, d'avoir des instructeurs adjoints qui peuvent aider à démontrer les mouvements et à s'assurer que les cadets les exécutent adéquatement.
- Demander aux cadets de s'espacer à au moins deux longueurs de bras.

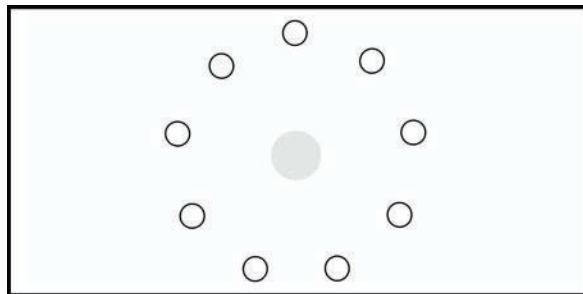


Figure 5-2-1 Instructeur situé au centre du cercle prévu pour l'échauffement

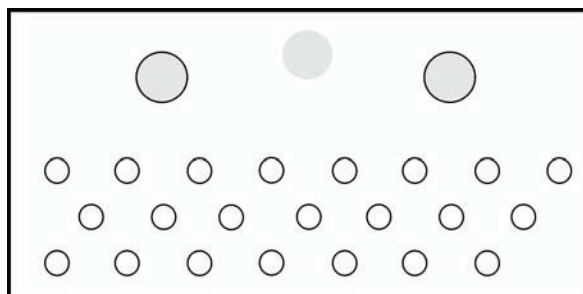


Figure 5-2-2 Instructeur situé à l'avant avec des instructeurs adjoints

### MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que les cadets s'espacent assez pour ne pas gêner leurs voisins.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les activités cardiovasculaires légères de façon sécuritaire, selon les directives indiquées ci-dessus.

### DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Démontrer chaque étirement et chaque activité cardiovasculaire légère.

- Si des instructeurs adjoints sont présents, leur donner un aperçu sur le déroulement des activités et sur la façon de s'assurer que les cadets les exécutent de façon sécuritaire.
- Connaître les activités qui sont sécuritaires et la façon de prévenir les blessures.
- Évaluer et surveiller l'exécution de chaque mouvement pour s'assurer que les cadets ne les exécutent pas de façon inappropriée qui pourrait entraîner des blessures.



Quelques exemples d'étirements se trouvent à l'annexe C. Il ne s'agit que d'exemples et non d'une liste complète.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

---

### QUESTIONS

- Q1. Pendant combien de temps faut-il garder la position d'étirement?
- Q2. Quel est le but d'exécuter une activité cardiovasculaire légère avant de participer à une activité physique?

### RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Environ 10 à 30 secondes.
- R2. Pour augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque et augmenter la température des muscles afin de faciliter la réaction du tissu musculaire.

---

### Point d'enseignement 3

### Participer à une rencontre omnisportive

Durée : 240 min

Méthode : Participation

---

### PARTICIPER À UNE RENCONTRE OMNISPORTIVE

Conformément aux règlements, les cadets doivent participer activement à une rencontre omnisportive.



On peut choisir les activités de la liste d'exemples fournie à l'annexe D ou on peut les choisir selon les installations et l'équipement qui sont disponibles au corps de cadets ou à l'escadron.



L'instructeur doit assurer la sécurité des membres en tout temps durant le déroulement de l'activité.

---

## ACTIVITÉ

---

Durée : 240 min

---

### OBJECTIF

Permettre aux cadets de participer à une rencontre omnisportive. La rencontre omnisportive permet à un grand nombre de cadets de participer en même temps à une compétition à faible niveau. Elle donne aussi la motivation aux participants de faible niveau de participer car l'accent est mis plutôt sur l'effort d'équipe que sur l'aptitude individuelle ou sur le rendement supérieur par un cadet en particulier.

### RESSOURCES

- Liste des activités et de l'équipement suggérés.
- Équipement de sécurité, au besoin.
- Matériel de premiers soins.
- Tables (selon le nombre de stations, au besoin).
- Sifflet (ou autre dispositif sonore de signalisation).
- Chronomètre.
- Feuille de pointage principale (un exemple se trouve à l'annexe G).
- Feuilles de pointage des stations (un exemple se trouve à l'annexe F).
- Affiches des numéros des stations (feuilles de papier de 8 po sur 11 po avec les numéros des stations pour les identifier).
- Ruban.



Consulter les annexes D et E.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Avant de commencer la rencontre omnisportive, préparer l'emplacement de l'activité, comme indiqué à la figure 5-2-3.
- Répartir les cadets en équipes égales.
- Envoyer chaque équipe à une station.
- Au besoin, les marqueurs des stations auront une période déterminée pour démontrer l'activité de leur station.
- Au son du signal, les stations commenceront l'activité.
- Un chronométreur ou marqueur principal chronométreront chaque activité.
- Au son du signal, les équipes cesseront l'activité et s'assoieront près de leur station.

- Les marqueurs des stations rempliront la feuille de pointage et la donneront au messager qui l'apportera au marqueur principal.
- Quand le marqueur principal aura cumulé le pointage des équipes, un signal sonore avertira les équipes de procéder à la station suivante.
- Les équipes se rendront à la station suivante où on leur donnera une démonstration de l'activité à cette station-là, si nécessaire.
- Les équipes poursuivront de cette façon, jusqu'à ce qu'elles aient terminé les activités de toutes les stations.
- Une fois que la rencontre omnisportive est terminée, le marqueur principal remplira la feuille de pointage finale.
- Les gagnants sont déterminés et annoncés.

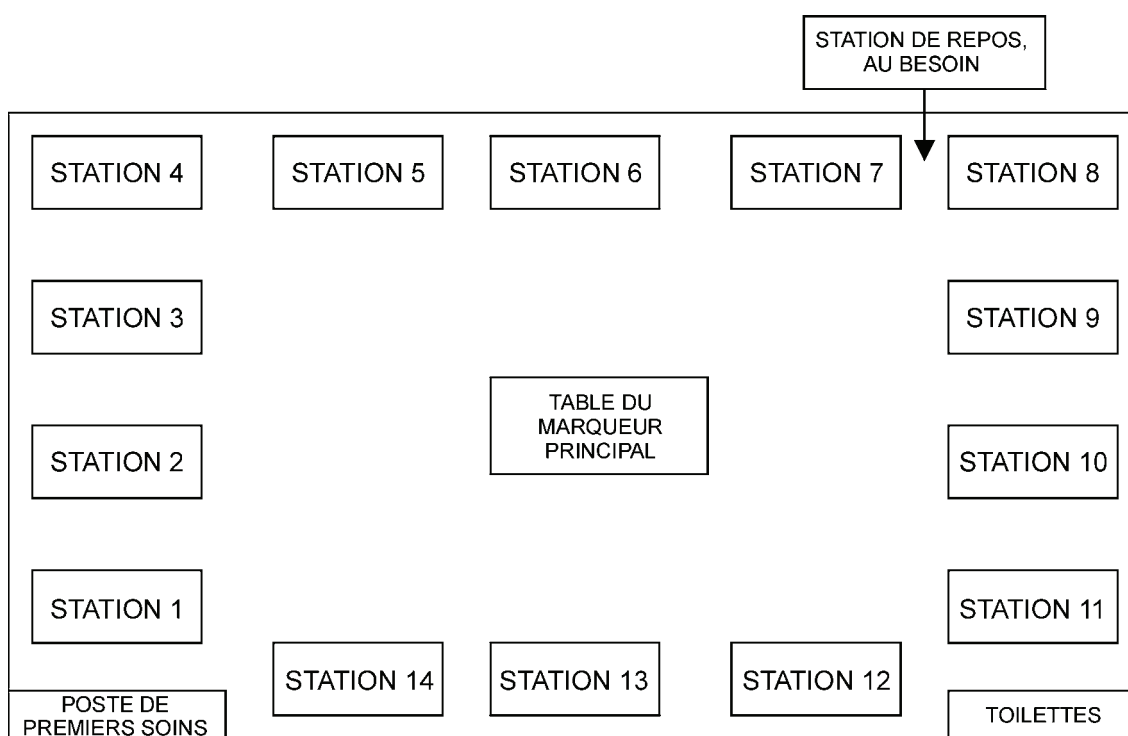


Figure 5-2-3 Montage des stations omnisportives



Il faut parfois effectuer des changements mineurs à l'installation omnisportive en fonction des ressources et des installations disponibles.

### MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que les cadets sont au courant des règlements appropriés.
- Assurer une surveillance permanente tout au long du déroulement de l'activité.

- S'assurer qu'un poste de premiers soins est installé et que tout le personnel est au courant de son emplacement.
- S'assurer qu'un secouriste est assigné au début de l'activité et qu'il est disponible en tout temps.

### **DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR**

- Doit être présent à l'installation sportive en tout temps tout au long du déroulement de l'activité.
- Doit avoir un sifflet, ou tout autre dispositif sonore, en vue d'arrêter le jeu au besoin.
- Un chronométrateur doit s'assurer que l'horaire est suivi à chaque station et signaler le début et la fin de chaque activité au moyen d'un signal sonore.
- Doit faire appel aux instructeurs adjoints, aux autres cadets seniors ou aux officiers pour aider à faire la surveillance. On peut facilement surveiller pendant une rencontre omnisportive car chaque station doit avoir des marqueurs qui ont été informés sur les règles de sécurité et qui peuvent aider à faire la supervision des cadets.

---

### **Point d'enseignement 4**

### **Participer à une récupération**

Durée : 10 min

Méthode : Participation

---

### **OBJECTIF D'UNE RÉCUPÉRATION**

Une récupération consiste en des activités cardiovasculaires légères qui permettent au corps de récupérer lentement ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures. Les récupérations servent à :

- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal; et
- étirer les muscles et les ligaments pour leur permettre de se détendre et permettre leur retour à la longueur au repos.

### **FACTEURS À RETENIR PENDANT L'ÉTIREMENT**

Les facteurs suivants sont importants à retenir pendant l'étirement afin de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris le dos, la poitrine, les jambes et les épaules.
- Ne jamais donner de coups pendant l'étirement.
- Maintenir l'étirement pendant au plus 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir les membres à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui est l'étirement d'un muscle et le maintien de cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à les retourner à leur longueur au repos, ainsi qu'à améliorer la souplesse, qui représente l'amplitude des mouvements à la hauteur des articulations.
- À titre indicatif, prévoir un étirement de 10 minutes suite à l'exercice pour chaque heure d'exercice.



---

## ACTIVITÉ

---

Durée : 9 min

---

### OBJECTIF

L'objectif de la récupération est de faire des étirements et des activités cardiovasculaires légères pour permettre au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

### RESSOURCES

- Tapis d'exercice (si disponibles).
- Une aire suffisamment grande pour contenir tous les cadets.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Selon le nombre de cadets, les placer de façon qu'ils puissent voir l'instructeur démontrer chaque mouvement (selon la figure 5-2-4 ou 5-2-5). Il est utile, si possible, d'avoir des instructeurs adjoints qui peuvent aider à démontrer les mouvements et à s'assurer que les cadets les exécutent adéquatement.
- Demander aux cadets de s'espacer à au moins deux longueurs de bras.

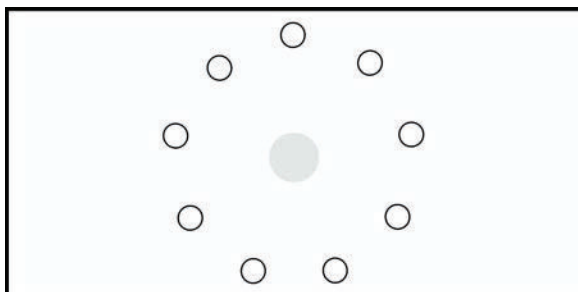


Figure 5-2-4 Instructeur au centre du cercle prévu pour la récupération

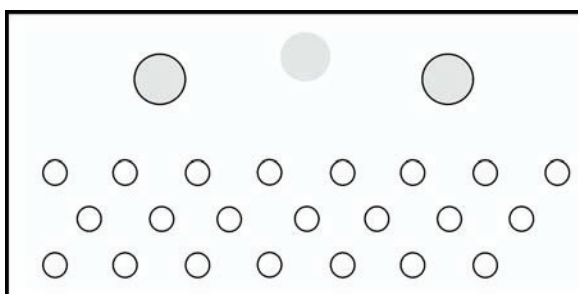


Figure 5-2-5 Instructeur situé à l'avant avec des instructeurs adjoints

### MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace entre les cadets pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les activités cardiovasculaires légères de façon sécuritaire, selon les directives indiquées ci-dessus.

### DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Démontrer correctement chaque étirement et chaque activité cardiovasculaire légère.

- Si des instructeurs adjoints sont présents, leur donner un aperçu sur le déroulement des activités et sur la façon de s'assurer que les cadets les exécutent de façon sécuritaire.
- Connaître les activités qui sont sécuritaires et la façon de prévenir les blessures.
- Évaluer et surveiller l'exécution de chaque mouvement pour s'assurer que les cadets ne les exécutent pas de façon inappropriée qui pourrait entraîner des blessures.



Quelques exemples d'étirements se trouvent à l'annexe C. Il ne s'agit que d'exemples et non d'une liste complète.

---

#### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

---

#### QUESTIONS

Q1. Quel est le but de la récupération?

#### RÉPONSES PRÉVUES

R1. Pour préparer les appareils respiratoires et cardiovasculaires à retourner à leur état normal et pour étirer les muscles et les ligaments afin de permettre aux muscles de se détendre et de retourner à leur longueur au repos.

---

#### CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

---

Les cadets seront surveillés tout au long de la rencontre omnisportive. On doit mettre l'accent sur la participation et l'habileté des cadets d'agir comme membre d'une équipe.

---

#### CONCLUSION

---

#### DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

#### MÉTHODE D'ÉVALUATION

Il n'y a pas d'évaluation formelle à cet OCOM. Les cadets seront surveillés tout au long de la rencontre omnisportive.

#### OBSERVATIONS FINALES

Tous les cadets en première année de formation peuvent avoir l'occasion de participer à une rencontre omnisportive organisée. À ce niveau, on ne devrait pas mettre l'accent sur la compétition. Les cadets devraient plutôt se concentrer sur la participation et la manifestation de l'esprit sportif en tant que membre d'une équipe.

#### COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'objectif global des cadets est de participer à neuf périodes d'activités pour les rencontre omnisportive. On peut réaliser cet objectif de deux façons, s'il a été choisi comme faisant partie de la trousse d'enseignement complémentaire. On peut utiliser trois séances d'entraînement entières ou une journée entière d'entraînement pour accomplir cette activité.

---

**DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE**

---

- C0-002 (ISBN 0-88962-630-8) LeBlanc, J. et L. Dickson (1997). *Straight Talk About Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY, Mosaic Press.
- C0-036 Women's Heart Foundation (1999-2000). Extrait le 25 avril 2006 du site [www.womensheart.org/content/Exercise/stretching\\_exercise.asp](http://www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp).
- C0-037 Walkablock Club of America (2005). Extrait le 25 avril 2006 du site [www.walkablock.com/stretch2.gif](http://www.walkablock.com/stretch2.gif).
- C0-038 Shelter Online (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site [www.shelterpub.com/\\_fitness/online\\_stretches.gif](http://www.shelterpub.com/_fitness/online_stretches.gif).
- C0-039 Extrait le 25 avril 2006 du site [www.eeshop.unl.edu](http://www.eeshop.unl.edu).
- C0-040 Lose the Back Pain (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site [www.losethebackpain.com](http://www.losethebackpain.com).
- C0-041 Roadcycling (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site [www.roadcycling.com/artman/upload/stretches.jpg](http://www.roadcycling.com/artman/upload/stretches.jpg).
- C0-042 Spine Universe. Extrait le 25 avril 2006 du site [www.spineuniverse.com](http://www.spineuniverse.com).