



## INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 3

#### OCOM C105.02 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ SPORTIVE *INTRA-MUROS* ORGANISÉE

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 quels sports il faut pratiquer selon le nombre de participants prévus;
- établir un horaire et le distribuer aux participants;
- 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 et la prévention des blessures);
- tenir compte de l'emplacement (s'assurer qu'il convient au sport choisi);
- s'assurer de la disponibilité de l'équipement requis pour le sport;
- tenir compte du type de tournoi – le type de tournoi à disputer déterminera comment les gagnants seront définis;
- déterminer le type de tournoi à disputer selon l'annexe H; 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 devrait :

- avoir une compréhension fondamentale des règlements relatifs au sport en question;
- participer activement à un échauffement;
- participer activement à des sports *intra-muros* organisés; et
- participer activement à une récupération.

## IMPORTANCE

Il est important que le jeune d'aujourd'hui soit actif et apprenne comment agir en tant que membre d'une équipe. En participant à des activités sportives *intra-muros* organisées, les cadets ont l'occasion de participer à des activités qui favorisent un mode de vie sain et actif.

---

### Point d'enseignement 1

### Présenter aux cadets les règlements relatifs à un sport particulier

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

---

## APERÇU SUR LA FAÇON DE PRATIQUER LES SPORTS

L'aperçu sur la façon de pratiquer les sports varie pour chacun des sports énumérés dans la liste des sports autorisés du Mouvement des cadets du Canada qui se trouve à l'annexe A. Une fois que l'instructeur a choisi le sport à pratiquer, on doit se référer à l'annexe B pour obtenir une vue d'ensemble de la façon de pratiquer le sport en question.

## RÈGLEMENTS

Les règlements varient d'un sport à l'autre. Une fois que l'instructeur a choisi les sports à pratiquer, on doit consulter l'annexe B pour obtenir une vue d'ensemble des règlements des sports. Selon le niveau de compétition, seuls les règlements jugés nécessaires pour jouer au niveau concerné doivent être donnés aux cadets.

---

### Point d'enseignement 2

### Présenter aux cadets les procédures à utiliser pour participer à une activité sportive *intra-muros*

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

---

## PROCÉDURES D'ACTIVITÉ SPORTIVE *INTRA-MUROS*

La procédure à utiliser dépend du sport en question, de l'installation où l'activité se déroule, du nombre de participants, du type de tournoi et du type de compétition. L'annexe D fournit les renseignements nécessaires pour déterminer les types de tournois et la façon dont ils doivent se dérouler à l'annexe H.

---

**Point d'enseignement 3****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.



Les étirements prévus doivent être axés sur les zones du corps qui ont été les plus utilisées pendant les sports choisis.

---

**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 5-3-1 ou 5-3-2). 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.
- Les cadets devraient être espacés les uns des autres d'au moins deux longueurs de bras.

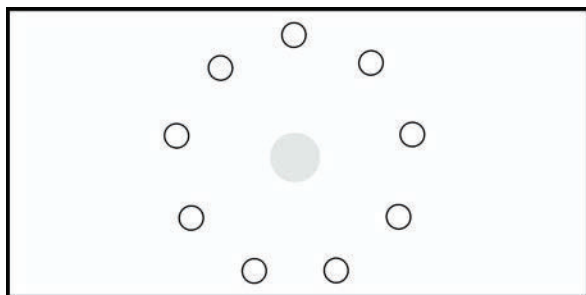


Figure 5-3-1 Instructeur situé au centre du cercle prévu pour l'échauffement

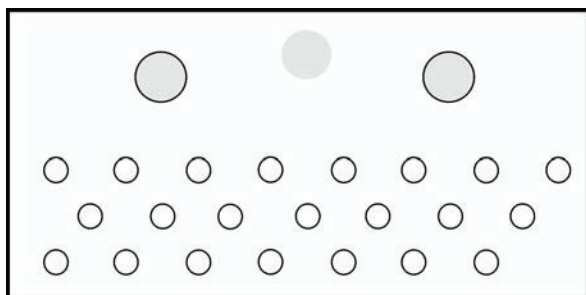


Figure 5-3-2 Instructeur situé à l'avant avec des instructeurs adjoints

## 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 du 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 3

---

#### 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 4

#### Participer à une activité sportive *intra-muros* organisée

Durée : 240 min (1 journée)

Méthode : Participation

---

#### PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ SPORTIVE *INTRA-MUROS* ORGANISÉE

Selon les règlements, les cadets doivent participer à un des sports énumérés dans la liste des OCC des sports autorisés, qui se trouve à l'annexe A.



L'instructeur doit assurer la sécurité des membres en tout temps tout au long de l'activité.

---

### ACTIVITÉ

Durée : 240 min

---

#### OBJECTIF

- Avoir une compréhension fondamentale des règlements relatifs à un sport particulier.
- Participer activement à une activité sportive *intra-muros* organisée.

#### RESSOURCES

- Équipement de sport nécessaire au sport choisi.
- Équipement de sécurité nécessaire au sport choisi.
- Sifflet.

- Chronomètre.
- Matériel de premiers soins.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Avant de commencer l'activité sportive *intra-muros* organisée, préparer l'installation du sport choisi.
- Répartir les participants en équipes égales (par corps/escadron ou division/peloton/escadrille).
- Assigner un chronométreur pour comptabiliser le temps.
- Assigner un marqueur pour inscrire le pointage.
- Un arbitre devrait avoir un dispositif sonore, tel qu'un sifflet, pour diriger le jeu au besoin.
- À la fin du jeu, une des équipes sera déclarée vainqueur.



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

### MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que les cadets sont au courant des règlements.
- S'assurer que des instructeurs adjoints assurent la surveillance permanente des participants tout au long 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.
- Doit faire appel aux instructeurs adjoints, aux autres cadets seniors ou aux officiers pour aider à faire la surveillance.

---

#### Point d'enseignement 5

#### Participer à une récupération

Durée : 10 min

Méthode : Participation

---

### BUT 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 les 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 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.



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

---

## 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 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 5-3-3 ou 5-3-4). 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.
- Les cadets devraient être espacés les uns des autres d'au moins deux longueurs de bras.

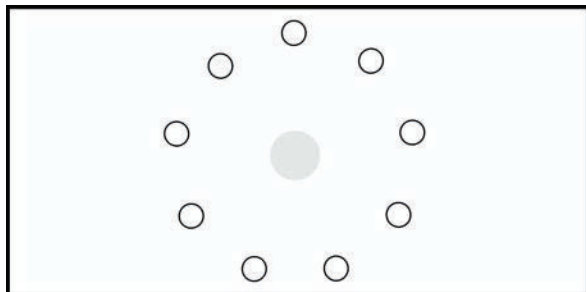


Figure 5-3-3 Instructeur situé au centre du cercle prévu pour la récupération

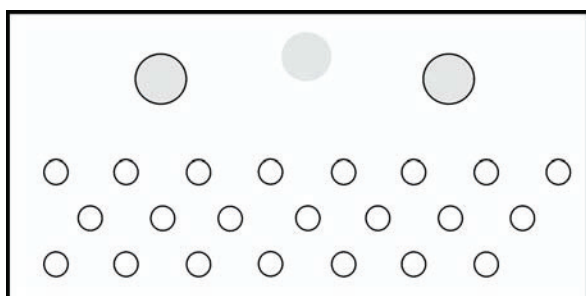


Figure 5-3-4 Instructeur situé à l'avant avec des instructeurs adjoints

## 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 chaque étirement et chaque activité cardiovasculaire légère.
- Si des instructeurs adjoints sont présents, leur donner un aperçu du 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 5

---

## 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 leur permettre de se détendre et de retourner à leur longueur au repos.

---

## CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

---

Les cadets seront surveillés tout au long de l'activité sportive *intra-muros*. L'accent sera mis sur la participation des cadets.

---

## 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 l'activité sportive *intra-muros*.

### OBSERVATIONS FINALES

Tous les cadets en première année de formation peuvent avoir l'occasion de participer à une activité sportive *intra-muros* 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

Les sports *intra-muros* organisés peuvent être répartis de deux façons. L'objectif global des cadets est de participer à neuf périodes de sports *intra-muros*. Cet objectif peut se réaliser en trois séances d'entraînement, ou il peut l'être lors d'une journée d'entraînement.

---

## DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

---

- Cadets Canada. (2007). Liste des sports autorisés du Mouvement des cadets du Canada (annexes A et B).
- C0-001 (ISBN 0-88011-807-5) Hanlon, T. (1998). *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports*. É.-U., Human Kinetics Publishers.
- 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.
- C0-030 Ringuette Canada. Extrait le 27 avril 2006 du site [www.ringuette.ca](http://www.ringuette.ca).
- C0-031 Disque volant suprême. Extrait le 27 avril 2006 du site [www.whatisultimate.com](http://www.whatisultimate.com).
- C0-032 Stanford Intramurals, Department of Athletics, Physical Education and Recreation. Extrait le 30 avril 2006 du site [www.stanford.edu/group/Intramurals/kickballrules.html](http://www.stanford.edu/group/Intramurals/kickballrules.html).
- C0-033 Slam Sports (2006). Extrait le 30 avril 2006 du site [www.slam.canoe.ca/FlagFootball/Rules/home.html](http://www.slam.canoe.ca/FlagFootball/Rules/home.html).
- C0-034 Ultimate Players Association (2000-2005). Extrait le 27 avril 2006 du site [www.upa.org/ultimate](http://www.upa.org/ultimate).

- C0-035 World Adult Kickball Association (1998-2006). Extrait le 1<sup>er</sup> mai 2006 du site [www.kickball.com](http://www.kickball.com).
- 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).