



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 SAINTE

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 raclage 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.