



## 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].