DESCRIPTIONS DE LEÇONS ET GUIDES PÉDAGOGIQUES MODIFIÉS – PE 1 DE L'OCOM M104.01

A-CR-CCP-701/PG-002

OCOM M104.01 – RECONNAÎTRE LES ACTIVITÉS QUI CONTRIBUENT À UN MODE DE VIE ACTIF ET SAIN

1. **Rendement.** Reconnaître les activités qui contribuent à un mode de vie actif et sain.

2. **Conditions**

   a. Éléments fournis :

      (1) une copie du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*;

      (2) de la supervision; et

      (3) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : S.O.

   c. Conditions environnementales : Des salles de classe appropriées ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.

3. **Norme.** Conformément au *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, le cadet doit reconnaître les activités qui contribuent à un mode de vie actif et sain.

4. **Points d'enseignement**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Présenter aux cadets le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, y compris : a. page 4 – Que faites-vous maintenant?; b. page 5 – Bienfaits de l'activité physique; c. page 6 – Quelles activités pratiquez-vous?; d. page 8 – Passons à l'action; et e. page 10 – Augmentez l'intensité de vos activités.	Exposé interactif	10 min	C0-020 (p. 4 à 10)

5. **Durée**

   a. Introduction/Conclusion : 5 min

   b. Exposé interactif : 10 min

   c. Total : 15 min

6. **Justification.** Pour le PE 1, la méthode d'instruction par exposé interactif a été choisie 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.

7. **Documents de référence.** C0-020 (ISBN 0-662-32899). Ministre de la Santé, (2002). *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* [brochure].

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

8. **Matériel d'instruction**

   a. Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ) approprié à la salle de classe ou au secteur d'entraînement; et

   b. Le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*.

9. **Matériel d'apprentissage.** Le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*.

10. **Modalités de contrôle.** S.O.

11. **Remarques.** S.O.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

A-CR-CCP-701/PF-002

INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 1

OCOM M104.01 – RECONNAÎTRE LES ACTIVITÉS QUI CONTRIBUENT À UN MODE DE VIE ACTIF ET SAIN

Durée totale : 15 min

PRÉPARATION

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

Pour le PE 1, la méthode d'instruction par exposé interactif a été choisie 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.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet devrait être en mesure de reconnaître les activités qui contribuent à un mode de vie actif et sain.

IMPORTANCE

L'un des trois objectifs du programme des cadets est de promouvoir le conditionnement physique. L'enseignement aux cadets des activités qui contribuent à un mode de vie actif les aidera à atteindre une bonne condition physique.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

A-CR-CCP-701/PF-002

Point d'enseignement 1 — **Présenter aux cadets le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine***

Durée : 10 min — Méthode : Exposé interactif

GUIDE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CANADIEN POUR UNE VIE ACTIVE SAINE

Remettre une copie du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* aux cadets en insistant sur les pages suivantes et l'information qui y est présentée :

- **Page 4 – Que faites-vous maintenant?** Faites-vous plus de 90 minutes d'exercice par jour? Moins de 90 minutes, mais plus de 60 minutes? Moins de 60 minutes, mais plus de 30 minutes? Demander à chaque cadet d'écrire les activités qu' qu'il a faites hier et il y a deux jours pour additionner leur temps total.
- **Page 5 – Bienfaits de l'activité physique.** Fournit une occasion d'élargir son cercle social, rehausse l'estime physique de soi, renforce l'ossature et la musculature, aide à maintenir un corps souple, favorise une meilleure posture et un meilleur équilibre, améliore la forme, renforce le muscle cardiaque, favorise un niveau accru de détente et favorise la croissance et le développement sur le plan de la santé.
- **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 qu'ils pensent pourraient les intéresser.
- **Page 8 – Passons à l'action.** Augmenter le temps passé à l'activité physique et réduire le temps d'inactivité.
- **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 la mise en évidence ces pages en particulier est d'alimenter la discussion pour le prochain point d'enseignement. Les cadets peuvent emporter les guides et les étudier plus tard.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La confirmation de l'apprentissage de cette leçon se déroulera à l'OCOM M104.02 (section 2), où les cadets rédigeront 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.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

OBSERVATIONS FINALES

Puisque le conditionnement physique est l'un des objectifs du programme des cadets, il est important que les cadets connaissent les activités qui contribuent à un mode de vie actif pour les aider à atteindre une bonne forme physique.

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.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.