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

A-CR-CCP-801/PG-002

OCOM M104.01 – IDENTIFIER LES ACTIVITÉS QUI FAVORISENT L'ACQUISITION D'UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF

1. **Rendement.** Identifier les activités qui favorisent l'acquisition d'un mode de vie sain et actif.

2. **Conditions**

   a. Éléments fournis :

      (1) un exemplaire 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 devra identifier les activités qui l'aideront à atteindre un mode vie sain et actif.

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 fais-tu à l'heure actuelle?; b. page 5 – Connais-tu tous les bienfaits de l'exercice?; c. page 6 – Qu'est-ce qui te passionne?; d. page 8 – Passons à l'action!; et e. page 10 – Il y a plein de façons de devenir actif ou active.	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.** 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.

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-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

8. **Matériel d'instruction**

   a. Matériel de présentation (p. ex. tableau magnétique, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et 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-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

A-CR-CCP-801/PF-002

INSTRUCTION COMMUNE

NIVEAU DE COMPÉTENCE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 1

OCOM M104.01 – IDENTIFIER LES ACTIVITÉS QUI FAVORISENT L'ACQUISITION D'UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF

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 doit être en mesure d'identifier les activités qui l'aideront à acquérir un mode de vie sain et actif.

IMPORTANCE

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.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

A-CR-CCP-801/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

LE *GUIDE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CANADIEN POUR UNE VIE ACTIVE SAINE*

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.

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.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-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-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.