INSTRUCTION COMMUNE

TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION

GUIDE PÉDAGOGIQUE CONDITION PHYSIQUE ET MODE DE VIE SAIN

SECTION 5

OCOM CX04.02 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT DES TROIS COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE

Durée totale : Une séance (3 périodes) = 90 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉLIMINAIRES

Le présent guide pédagogique (GP) s'applique à l'OCOM MX04.03 (Participer à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique), qui figure au chapitre 4 du document A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne, Norme de qualification et plan de la phase un*.

Sélectionner une ou deux activités de souplesse musculaire de l'annexe A, une ou deux activités d'endurance cardiovasculaire de l'annexe B et une ou deux activités de force musculaire de l'annexe C.

Rassembler l'équipement nécessaire aux activités sélectionnées.

Imprimer les documents nécessaires aux activités.

Consulter les directives relatives aux périodes de réchauffement et de récupération figurant aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

Un secouriste doit être présent et une trousse de premiers soins doit être disponible.

Les cadets doivent pouvoir s'hydrater pendant la durée de l'activité.

TÂCHE PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucune.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour la leçon décrite dans le présent guide. Il s'agit d'une méthode amusante et interactive de stimuler l'intérêt des cadets pour les trois composantes de la condition physique.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

OBJECTIFS

À la fin de la présente activité, les cadets auront participé à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à des activités de renforcement des trois composantes de la condition physique afin de pouvoir respecter les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*, et d'être en mesure de mener une vie saine et active.

ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de participer à une séance de réchauffement, conformément à l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

2. Diriger les activités choisies parmi celles suggérées aux annexes A, B et C.



Les trois composantes de la condition physique

Endurance cardiovasculaire. Capacité des appareils cardiovasculaire et respiratoire de l'organisme à alimenter les muscles en oxygène et en sang pendant des activités physiques soutenues (p. ex., capacité à courir sur de longues distances).

Force musculaire. Capacité d'un muscle ou d'un groupe musculaire à se contracter à de nombreuses reprises sans se fatiguer (p. ex., ramer à bord d'une embarcation).

Souplesse musculaire. Amplitude des mouvements d'une articulation ou d'un groupe d'articulations. La souplesse musculaire fait aussi référence et à liberté et à l'efficacité des mouvements d'une articulation (p. ex., la souplesse que doit avoir l'épaule pour qu'une personne puisse se gratter le dos).

3. Demander aux cadets de participer à une séance de récupération, conformément à l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à une séance d'activité physique d'intensité modérée à élevée de 60 minutes et suivre la participation aux activités physiques).

CONCLUSION

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Trouver des activités plaisantes est un excellent moyen de respecter les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et les *Directives en matière de comportement sédentaire*, et de mener une vie saine et active.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucune.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RÉFÉRENCE

Panicucci, J., *Achieving Fitness: An Adventure Activity Guide*, ISBN 0-934387-29-X, Beverly (Massachusetts) : Project Adventure, Inc., 2008.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE SOUPLESSE 1

LES ARTISTES

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la souplesse musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Rassembler le matériel nécessaire :

- Quatre images (p. ex., drapeaux de province ou de territoire, images tirées d'un livre à colorier, personnage célèbre);
- Feuilles de papier;
- Stylos ou crayons;
- Ruban-cache.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de deux ou trois personnes.
2. Demander à chaque équipe de coller un morceau de papier au sol avec le ruban-cache.
3. Donner les explications suivantes aux cadets :
   (a) L'objectif de l'activité consiste à réaliser, en équipe, le plus beau dessin possible;
   (b) Garder les jambes et les bras le plus droits possible;
   (c) Tous les membres de l'équipe doivent tenir le stylo ou le crayon;
   (d) Chaque groupe doit reproduire l'image qui leur a été remise.
4. Superviser la participation des cadets à l'activité.
5. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets de recommencer l'activité avec une image ou une équipe différente.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE SOUPLESSE 2

ENCERCLER LE CERCLE

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la souplesse musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Rassembler des cerceaux de hula-hoop (un par équipe).

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes égales de quatre cadets ou plus.
2. Demander aux cadets de se tenir debout en formant un cercle et de tenir les avant-bras de leurs coéquipiers.
3. Expliquer aux cadets qu'ils doivent faire circuler le cerceau autour du cercle sans cesser de se tenir les avant-bras.
4. Donner le signal de départ et superviser la participation des cadets à l'activité. Laisser du temps aux cadets pour qu'ils répètent l'activité afin qu'ils puissent s'améliorer.
5. Changer la composition des équipes et répéter l'activité.
6. S'il reste suffisamment de temps, demander aux cadets de faire l'activité tous ensemble et en utilisant plusieurs cerceaux.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE SOUPLESSE 3

LES OURS JOUENT AU SOCCER

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la souplesse musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
   (a) Deux buts (p. ex., filets de hockey, cônes, forme de but en ruban adhésif collé sur un mur, livres, etc.);
   (b) Balises de délimitation (p. ex., cônes, ruban adhésif, etc.);
   (c) Balle ou ballon léger (p. ex., ballon de soccer, balle en mousse, ballon en caoutchouc, ballon de plage, etc.);
   (d) Sifflet.
2. Placer les buts aux deux extrémités de l'aire de jeu et indiquer l'endroit où se trouve le centre du terrain.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
   (a) L'objectif est de marquer plus de buts que l'équipe adverse.
   (b) Pour se déplacer sur le terrain, les joueurs doivent adopter la position d'un ours : mains et pieds au sol et les fesses vers le haut.
   (c) Pour arrêter ou faire bouger le ballon, seuls les pieds (et non les mains!) peuvent être utilisés.
   (d) Le jeu est interrompu après un but ou une faute (donner un coup de sifflet pour faire arrêter le jeu). Après un but ou une faute, l'équipe adverse prend possession du ballon. Les joueurs retournent alors dans leurs zones respectives du terrain et le ballon est placé au centre. Tous les joueurs doivent rester de leur côté jusqu'à ce que quelqu'un touche au ballon. Les joueurs de l'équipe qui n'est pas en possession du ballon ne peuvent pas s'approcher à moins de trois mètres de l'autre équipe avant qu'un joueur ait touché au ballon.
   (e) Voici quelques fautes possibles : toucher le ballon avec les mains, botter le ballon à l'extérieur du terrain, se lever ou agir de façon inadéquate.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE ACTIVITÉ 1

LA POURSUITE DE LA FORCE D'ASSAUT

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Aucune.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes d'au moins quatre personnes.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
   (a) Le but du jeu consiste à éviter de se faire toucher par la « FORCE D'ASSAUT ».
   (b) Un cadet est désigné comme la « FORCE D'ASSAUT » et les autres se tiennent les mains et forment un petit cercle.
   (c) Un des cadets formant le cercle est désigné comme la cible de la « FORCE D'ASSAUT ». Les cadets placés en cercle doivent joindre leurs efforts pour empêcher que la « FORCE D'ASSAUT » puisse toucher à la cible.
   (d) Lorsque la cible se fait toucher, elle devient la « FORCE D'ASSAUT ». Le cadet qui était la « FORCE D'ASSAUT » se joint au cercle de cadets. Un nouveau cadet est désigné comme cible (ce ne peut pas être celui qui était la « FORCE D'ASSAUT »).
3. Demander à un cadet de se porter volontaire pour être la « FORCE D'ASSAUT ».
4. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE ACTIVITÉ 2

COURSE DE RELAIS DE HAUT EN BAS

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
   (a) Une balle ou un ballon par équipe (ballon de basketball, ballon en caoutchouc, ballon de volleyball, balle de tennis, ballon d'entraînement, etc.);
   (b) Sifflet.
2. Déterminer le nombre de relais ou la longueur de la course ainsi que la dimension du terrain de jeu avant le début de l'activité.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de trois et donner un ballon par équipe.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
   (a) Le but de cette activité est d'être la première équipe à terminer la course.
   (b) Tous les cadets d'une équipe doivent se placer en file, dos à leur point d'arrivée. Le premier cadet remet le ballon à son coéquipier derrière lui en le passant au-dessus sa tête. À son tour, le cadet qui a reçu le ballon le remet à la personne derrière lui en le passant entre ses jambes.
   (c) Après avoir passé le ballon, le cadet doit courir pour se placer à la fin de la file.
   (d) L'exercice se poursuit jusqu'à ce que l'équipe franchisse la distance indiquée. (Mentionner la distance qui doit être franchie.)
   (e) Le ballon ne doit pas quitter les mains des cadets qui se le passent (le ballon ne peut pas être lancé ou lâché).
3. Donner le coup d'envoi de la course et superviser la participation des cadets à l'activité.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE ACTIVITÉ 3

LE BULLDOG

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
   (a) Balises de délimitation (ruban adhésif, cônes, corde, etc.);
   (b) Sifflet.
2. Délimiter l'aire de jeu, soit un grand rectangle dans un espace ouvert.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Donner les explications suivantes aux cadets :
   (a) Un cadet est désigné comme le bulldog; il se place au centre de l'espace ouvert.
   (b) Les autres cadets se placent en ligne à une des extrémités de l'aire de jeu.
   (c) Un coup de sifflet indique aux cadets qu'ils doivent courir jusqu'à l'extrémité opposée.
   (d) Le ou les bulldogs doivent toucher au plus grand nombre de cadets possible.
   (e) Un cadet touché devient à son tour un bulldog.
   (f) Si une personne sort des limites, elle devient un bulldog. (Indiquer les limites de l'aire de jeu pour cette activité.)
   (g) La partie se poursuit jusqu'à ce qu'un seul cadet n'ait pas été touché. Ce cadet est déclaré vainqueur.
2. Désigner un cadet comme le bulldog.
3. Demander aux cadets de se placer en ligne à une des extrémités de l'aire de jeu.
4. Donner le coup d'envoi de l'activité et superviser la participation des cadets.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ D'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE 4

LA SAISIE DE L'ARGENT

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
   (a) Cerceaux de hula-hoop (un par équipe);
   (b) Argent de Monopoly;
   (c) Sifflet.
2. Préparer l'aire de jeu en plaçant des cerceaux de hula-hoop au sol de façon uniforme.
3. Déposer 1 000 $ dans chacun des cerceaux en différentes coupures (6 x 100 $, 4 x 50 $, 5 x 20 $ et 10 x 10 $).

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Séparer les cadets en équipes égales.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
   (a) Chaque équipe de cadets dispose d'un cerceau appelé « la banque ».
   (b) L'équipe gagnante est celle qui accumule le plus d'argent dans sa banque.
   (c) Les cadets peuvent retirer de l'argent de la banque des autres équipes et le déposer dans la leur.
   (d) Un cadet ne peut tenir qu'un seul billet à la fois.
   (e) Le jeu se continue jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.
4. Lorsque le temps est épuisé, demander à chaque équipe de compter son argent et faire connaître l'équipe gagnante.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ D'ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE 5

LE BASEBALL AVIAIRE

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la santé cardiovasculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
   (a) Poulet en caoutchouc (ou un objet de remplacement convenable);
   (b) Balises de délimitation (ruban adhésif, cônes, corde, etc.);
   (c) Sifflet.
2. Délimiter le terrain de jeu qui doit se trouver dans un grand espace ouvert.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes égales.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
   (a) Il y a deux équipes : LOCALE et VISITEUSE.
   (b) L'équipe LOCALE commence la partie en lançant le poulet dans l'aire de jeu.
   (c) L'équipe VISITEUSE commence en possession du poulet.
   (d) L'équipe VISITEUSE court pour se rendre à l'emplacement du poulet et se place en ligne, face à l'objet.
   (e) Placés en file, les membres de l'équipe VISITEUSE s'échangent le poulet en le faisant passer en alternance au-dessus de leur tête et entre leurs jambes. Le premier cadet passe le poulet entre ses jambes au cadet derrière lui, qui le passe au-dessus de sa tête au cadet suivant et ainsi de suite.
   (f) Après que tous les membres d'une équipe se sont passé le poulet, le dernier cadet de la file crie cocorico.
   (g) Pendant que l'équipe VISITEUSE se passe le poulet, les membres de l'équipe LOCALE se placent en ligne et courent autour de leurs adversaires. Chaque tour effectué avant que le cri du coq se fasse entendre est un point marqué.
   (h) Après avoir crié, le dernier cadet de la file lance le poulet n'importe où dans l'aire de jeu et les rôles sont inversés : l'équipe VISITEUSE devient l'équipe LOCALE, et vice versa.
   (i) Si poulet est lancé à l'extérieur des limites de l'aire de jeu, les membres de l'équipe en faute doivent se repasser le poulet.
   (j) L'équipe ayant cumulé le plus de points remporte la partie.
3. Au hasard, désigner une équipe de cadets comme l'équipe LOCALE et une autre comme l'équipe VISITEUSE.
4. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 1

LE RELAIS DE LA BROUETTE

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour améliorer la force et l'endurance musculaire des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
   (a) Objets à transporter (p. ex., ballons, livres, chaussures, etc.);
   (b) Sifflet.
2. Délimiter le tracé de la course.
3. Choisir les objets qui devront être transportés par chacune des équipes. Remarque : Chaque objet de la pile devra être transporté par un cadet d'un bout à l'autre de la course.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de deux.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
   (a) Tous les objets de la pile doivent être transportés à l'extrémité opposée du terrain;
   (b) Les objets peuvent seulement être transportés sur le dos d'un cadet en position de brouette;
   (c) Un seul objet à la fois peut être transporté;
   (d) Les cadets doivent successivement changer de position (brouette et porteur) jusqu'à ce que tous les objets aient été transportés de l'autre côté du terrain;
   (e) Lorsque les cadets échappent un objet en cours de route, ils doivent retourner au point de départ.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 2

LA PYRAMIDE DE BOÎTES DE CONSERVE

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour améliorer la force et l'endurance musculaires des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Rassembler le matériel nécessaire :

- Au moins trois boîtes de conserve (p. ex., soupe, légumes, etc.) par cadet;
- Sifflet.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former des équipes de deux.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
   (a) Les cadets doivent déplacer les boîtes de conserve avec leurs pieds;
   (b) Leurs jambes doivent demeurer droites;
   (c) L'équipe doit tout d'abord placer les boîtes en ligne et ensuite les empiler pour former une pyramide;
   (d) Une seule boîte peut être déplacée à la fois;
   (e) Les cadets doivent démonter leur pyramide avant de passer à la prochaine étape;
   (f) Les cadets doivent alors construire une pyramide à l'aide de leur autre pied;
   (g) Les cadets peuvent répéter l'activité en se couchant sur le ventre et en utilisant leurs mains.
3. Demander aux cadets de se coucher sur le dos.
4. Demander aux membres des équipes de placer leurs pieds plantes contre plantes.
5. Placer des boîtes de conserve des deux côtés des jambes des cadets.
6. Donner un coup de sifflet pour commencer la partie.
7. Superviser la participation des cadets à l'activité.



Les boîtes de conserve peuvent être remises à une banque alimentaire locale.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 3

LE CERCLE VERTUEUX

OBJECTIF : Cette activité vise à améliorer la force et l'endurance musculaires des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

Sans objet.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes d'au moins trois cadets.
2. Demander aux cadets de se placer en cercle.
3. Donner les explications suivantes aux cadets :
   (a) Tous les cadets d'une équipe doivent, en même temps, fléchir leurs jambes en se tenant les bras. Pendant la flexion, les cadets doivent lever une jambe, et ensuite l'autre jambe;
   (b) Chaque équipe doit tenter de faire la même chose en se tenant les mains et les avant-bras;
   (c) Par la suite, les membres des deux équipes doivent fléchir leurs jambes et rester dans cette position le plus longtemps possible pour savoir quelle équipe peut le faire le plus longtemps;
   (d) Si l'horaire le permet, demander aux cadets de répéter l'activité tous ensemble ou changeant la composition des équipes.
4. Superviser la participation des cadets à l'activité.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ACTIVITÉ DE FORCE ET D'ENDURANCE MUSCULAIRES 4

LES CRABES JOUENT AU SOCCER

OBJECTIF : Cette activité est conçue pour améliorer la force et l'endurance musculaires des cadets.

DURÉE : 10 à 20 minutes

DIRECTIVES PRÉALABLES À L'ACTIVITÉ

1. Rassembler le matériel nécessaire :
   (a) Deux buts (p. ex., filets de hockey, cônes, forme de but en ruban adhésif collé sur un mur, livres, etc.);
   (b) Balises de délimitation (p. ex., cônes, ruban adhésif, etc.);
   (c) Balle ou ballon léger (p. ex., ballon de soccer, balle en mousse, ballon en caoutchouc, ballon de plage, etc.);
   (d) Sifflet.
2. Placer les buts aux deux extrémités de l'aire de jeu et indiquer l'endroit où se trouve le centre du terrain.

DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ :

1. Former deux équipes.
2. Donner les explications suivantes aux cadets :
   (a) L'objectif est de marquer plus de buts que l'équipe adverse;
   (b) Pour se déplacer, les joueurs doivent adopter la position d'une table : mains (derrière le dos) et pieds au sol, et torse soulevé;
   (c) Pour immobiliser ou faire bouger le ballon, seuls les pieds (et non les mains!) peuvent être utilisés;
   (d) Le jeu est interrompu après un but ou une faute (donner un coup de sifflet pour interrompre le jeu). Dans ce cas, l'équipe adverse prend possession du ballon. Les joueurs retournent dans leurs zones respectives du terrain et le ballon est placé au centre. Tous les joueurs doivent rester de leur côté jusqu'à ce que quelqu'un touche au ballon. Les joueurs de l'équipe qui n'est pas en possession du ballon ne peuvent pas s'approcher à moins de trois mètres de l'autre équipe avant qu'un joueur ait touché au ballon;
   (e) Voici quelques fautes possibles : toucher le ballon avec les mains, botter le ballon à l'extérieur du terrain, se lever ou agir de façon inadéquate.
3. Donner le coup d'envoi de la partie et superviser la participation des cadets à l'activité.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.