INSTRUCTION COMMUNE

NIVEAU DE QUALIFICATION QUATRE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 2

OCOM M409.02 – IDENTIFIER LES ÉLÉMENTS D'UN ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE POSITIF

Durée totale : 60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-604/PG-002, *Norme de qualification et plan du niveau quatre*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant de l'enseigner.

S'assurer que les différents types de signaux décrits dans le PE 3 sont disponibles pour le présent OCOM.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

L'exposé interactif à été choisi pour les PE 1 et 3, parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets concernant l'importance d'un environnement d'apprentissage sécuritaire sur les plans physique et émotionnel et une salle de classe ou un secteur d'entraînement bien gérés.

La discussion de groupe a été choisie pour le PE 2, parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments au sujet de la gestion du stress.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de reconnaître l'importance d'un environnement d'apprentissage sécuritaire sur les plans physique et émotionnel, de discuter des différentes techniques pour gérer le stress et des techniques de gestion de salle de classe ou de secteur d'entraînement.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets identifient les éléments d'un environnement d'apprentissage positif parce que cela leur fournira des stratégies d'instruction spécifiques pour motiver et inciter les cadets, à enseigner des leçons intéressantes en plus de rehausser la confiance et l'estime de soi des cadets.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 1 **Décrire l'importance d'un environnement d'apprentissage sécuritaire sur les plans physique et émotionnel**

Durée : 15 min Méthode : Exposé interactif



Les cadets doivent être en mesure de reconnaître les situations où ils se sont retrouvés dans une salle de classe et qu'ils ont tenté d'écouter un instructeur qui connaissait sa matière mais qui n'a pas réussi à capter leur attention. Faire un remue-méninges avec les cadets des raisons pour lesquelles ils ont été incapables de se concentrer sur la leçon. Aborder les divers aspects de l'environnement tels que l'éclairage, la ventilation, l'espace physique, l'attitude de l'instructeur envers le groupe et la relation du cadet avec ses pairs. Expliquer que ces aspects de l'environnement d'apprentissage ont une grande influence sur leur aptitude à apprendre.

L'IMPORTANCE D'UN ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE SÉCURITAIRE SUR LES PLANS PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL



« Tout ce que nous savons au sujet du monde nous parvient d'une façon ou d'une autre, c'est-à-dire à partir de notre environnement quotidien ». (Bell, 2007)

L'environnement d'apprentissage comprend « l'environnement physique » de la classe ou le secteur d'entraînement et « l'environnement émotionnel » que les cadets et l'instructeur créent dans la salle de classe ou le secteur d'entraînement. Les aspects de l'environnement physique et émotionnel tels que l'emplacement de la leçon, la disponibilité des ressources et le niveau de stress et d'anxiété influencent l'apprentissage, mais sont souvent hors du contrôle de l'instructeur. Toutefois, il est important que les instructeurs essaient de limiter les effets que ces obstacles peuvent avoir sur l'apprentissage lorsqu'ils planifient leurs leçons au lieu de seulement en prendre connaissance et de se sentir impuissants pour les changer.

Environnement physique

L'environnement physique nécessaire à l'instruction des cadets changera assurément d'une session d'entraînement à l'autre ou même d'une leçon à l'autre. Les instructeurs qui ont la chance d'avoir un espace d'apprentissage réservé trouveront qu'il est plus facile de créer un environnement physique stimulant, alors que les instructeurs qui doivent se déplacer trouveront cela plus difficiles. La première priorité à considérer en ce qui a trait à l'environnement physique est la sécurité. À titre de norme minimale l'environnement physique doit comprendre :

Un éclairage adéquat. La relation entre la lumière et nos émotions est connue depuis longtemps. Des études ont démontrées qu'il est plus facile d'apprendre dans un espace bien éclairé que mal éclairé. Il a aussi été démontré qu'un environnement d'apprentissage riche en lumière naturelle est plus propice à l'apprentissage.

Une ventilation adéquate. La température et la qualité de l'air d'une pièce est très importante parce que bon nombre de personnes sont sensibles à ces éléments. Des températures plus fraîches favorise la relaxation tandis que des températures plus chaudes donnent envie de bouger. Si possible, ouvrir une fenêtre, faire fonctionner un ventilateur ou ouvrir une porte pour contrôler la température et la qualité de l'air.

Une atmosphère colorée. Il y a une étroite relation entre les couleurs, les humeurs et les émotions. Les couleurs chaudes (p. ex. le rouge, l'orange et le jaune) sont plus stimulantes et peuvent favoriser l'action, tandis que les couleurs froides (p. ex. le bleu, le vert et le mauve) favorisent la relaxation. Des chercheurs en apprentissage cognitif suggèrent que le jaune, l'orange pâle, le beige et le blanc cassé sont les couleurs le mieux appropriées à l'environnement physique. Les cadets pourraient réagir différemment à une même

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

couleur selon leur état émotionnel. Si les cadets se sentent stressés, la couleur rouge par exemple, pourrait faire ressortir des sentiments agressifs, mais s'ils sont détendus, le rouge pourrait attirer leur attention.



L'environnement physique peut être amélioré en ajoutant des images, des affiches colorées ou visuellement intéressantes ou toutes autres représentations graphiques sur les murs. Si un instructeur n'a pas le contrôle de ces éléments, ils doivent s'assurer que le matériel d'apprentissage (les documents de cours, les présentations électroniques, les transparents ou les tableaux de papier) est coloré.

Disposition des chaises facilitant le mouvement. L'instructeur doit organiser un environnement d'apprentissage qui permettra aux cadets de se déplacer facilement pour se joindre à de petits groupes et aux activités d'apprentissage du groupe. Lorsque les cadets se déplacent d'un plus grand groupe à un plus petit groupe, cette interaction leur apportera de la variété et les aide à apprendre le nouveau matériel plus facilement.

Mouvements. Les cadets apprendront mieux s'il y a un peu d'action au cours de la période d'instruction. Le cerveau a besoin de glucose, d'oxygène et d'eau pour fonctionner correctement. Même si la qualité de l'air est bonne, les cadets pourraient quand même manquer d'oxygène s'ils ne respirent pas correctement parce qu'ils sont stressés et anxieux. Tout manque d'oxygène au cerveau diminuera la capacité d'assimiler l'information, une augmentation du débit d'oxygène au cerveau augmentera la capacité d'assimiler l'information. L'activité physique est un excellent moyen pour augmenter le débit d'oxygène au cerveau. Les instructeurs peuvent réaliser ceci au début de leurs classes par des étirements ou de respirations profondes pendant 30 à 60 secondes et en prenant des pauses pour respirer au cours des leçons qui sont plus longues ou lorsqu'ils s'aperçoivent que les cadets sont moins attentifs.

L'eau joue aussi un rôle important au bon fonctionnement du cerveau. Les instructeurs doivent encourager les cadets à consommer des breuvages, de préférence de l'eau ou des jus de fruit au cours des leçons.



Le cerveau consomme en moyenne vingt pour cent de l'énergie du corps.



Répartir les cadets en paires et demander leur d'expliquer à tour de rôle comment un éclairage adéquat, une bonne ventilation, une atmosphère colorée, une disposition des chaises facilitant le mouvement peut affecter l'apprentissage. Circuler autour de la pièce pour avoir une idée si les cadets assimilent l'information correctement. Une fois que tous les cadets ont participé et que tous les éléments ont été expliqués, continuer la leçon.

Environnement émotionnel



« Pour maximiser l'apprentissage, il faut un environnement sécuritaire et ordonné où les relations interpersonnelles et les interactions sont positives, et dans lequel l'apprenant se sent apprécié, reconnu, respecté et authentifié ». (Earl, 2003)

Les instructeurs sont tenus de rendre leurs salles de classe le plus sécuritaire sur le plan émotionnel que possible de sorte que l'apprentissage ait lieu. Si le cerveau pressent une menace, il ignorera toute autre information pour traiter efficacement la menace. La perception de menace entraîne une réponse physique « attaque-fuite » ce qui amène le corps à transférer le sang du cortex frontal, au cerveau antérieur et postérieur pour préparer le corps à se mettre en mode survie. Chaque fois que les cadets se sentent en danger, physiquement ou émotionnellement, leurs corps et leurs cerveaux passent en mode « attaque-fuite ».

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Pour maximiser l'apprentissage, les instructeurs doivent créer un environnement émotionnel qui respecte une vivacité intellectuelle, qui est exempt de tension permettant aux cadets de donner une mauvaise réponse ou de résoudre un problème incorrectement. C'est ce qu'on appelle un environnement d'apprentissage émotionnel sécuritaire.



Un environnement émotionnel sécuritaire est nécessaire pour intellectuellement prendre des risques. (Earl, 2003)

Il est possible d'utiliser diverses stratégies pour obtenir un environnement d'apprentissage émotionnel sécuritaire. Il est important pour l'instructeur de :

Diriger les cadets avec une attitude positive. Les cadets pourraient vivre diverses situations compliquées et négatives dans leurs quotidiens et apprécieraient un environnement positif ainsi qu'un instructeur enthousiaste et positif. Lorsque les instructeurs démontrent un intérêt dans ce qu'ils enseignent, les cadets seront stimulés d'apprendre.

Établir un environnement d'apprentissage amical. L'instructeur doit établir un environnement d'apprentissage sécuritaire en traitant tous les cadets de façon égale et avec respect, il doit aussi insister sur le fait que les cadets doivent se traiter de la même façon. L'instructeur peut instaurer un climat de confiance en respectant sa parole et en gardant toute information confidentielle si on lui demande de le faire. Ils doivent encourager le partage d'idées, d'expériences et de renseignements tout en valorisant la contribution de chaque apprenant. Une chose simple que les instructeurs peuvent faire est d'être sensible à la durée moyenne de l'attention des cadets.



Calculer un maximum d'une minute par année d'âge, à titre de guide, pour obtenir une écoute non interompue ou une participation active à une activité.

Rendre l'apprentissage amusant. L'instructeur doit motiver les cadets à l'aide d'activités intéressantes qui ne sont pas trop faciles ou trop difficiles. Ils doivent toujours essayer d'inciter les cadets à surpasser leur niveau actuel de compétence. Si les cadets sont appelés à se surpasser bien au-delà de leur niveau de compétence, ils se décourageront, mais s'ils ne sont pas assez stimulés, ils s'ennuieront. Encourager les cadets à prendre des risques et récompenser autant leurs efforts que leurs énergies et le travail bien fait. L'instructeur doit écouter emphatiquement en prenant compte de la nervosité des cadets, en étant patient et en ne jugeant pas leurs réponses. De plus, l'instructeur ne doit jamais isoler les cadets et être toujours attentif à ceux qui s'isolent du reste du groupe. Ils ne devraient jamais dénigrer les cadets ou être sarcastiques envers eux.



Les instructeurs doivent s'assurer que le premier défi est facilement réalisable et de prodiguer beaucoup d'encouragements. Ils doivent avoir à l'esprit qu'ils sont aussi des étudiants avec la responsabilité d'aider les autres à apprendre.

Encourager l'entraide. L'instructeur doit offrir son soutien aux cadets et les encourager à s'entraider. Les instructeurs peuvent établir un climat d'entraide en incitant les applaudissements, en remerciant les cadets de leurs apports et en récompensant l'effort.

Plaire à divers sens. L'instructeur doit stimuler les sens des cadets de diverses façons qui les aideront à se sentir positifs par rapport à leur expérience d'apprentissage. De plus, l'instructeur doit être conscient que le processus d'apprentissage de chaque cadet est différent et qu'il doit s'adapter à eux en ayant recours à différentes activités d'apprentissage.

Donner de la rétroaction. La rétroaction de l'instructeur doit être spécifique et aider les cadets à comparer leur progrès en cours par rapport à leur rendement antérieur au lieu de faire des comparaisons avec le rendement

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

des autres. Ils doivent toujours être précis et consistants et lorsqu'ils assignent des tâches spécifiques, ils doivent dire aux cadets qu'ils viendront vérifier leurs progrès.



En donnant de la rétroaction, les instructeurs doivent insister sur ce qui doit être fait au lieu de ce qui ne doit pas être fait, pour éviter de mélanger les cadets.

Encourager les cadets. L'instructeur doit encourager les cadets pour susciter leur enthousiasme et renforcer leur estime d'eux-mêmes, mais il doit faire attention de ne pas confondre encouragement avec renforcement. En recevant des encouragements, les cadets se sentiront mieux, mais cela ne sera pas aussi bénéfique à leur apprentissage que de leur fournir une rétroaction spécifique sur une tâche spécifique. Les instructeurs doivent être sélectifs et encourager les cadets lorsqu'ils le méritent afin de s'assurer qu'ils sont sur la bonne voie.



Les instructeurs doivent encourager les cadets à accepter les mauvaises réponses ou les essais infructueux pour résoudre des problèmes comme une recherche et non un échec.

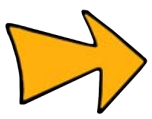
Communiquer clairement les attentes et les routines. Les cadets se sentiront en sécurité si l'instructeur agit de façon constante et prévisible. Les instructeurs ne doivent pas être trop stricts, mais ils doivent développer des procédures uniformes pour débuter les leçons, pour capter l'attention des cadets ou pour gérer les dérangements et les distractions. Ils doivent débuter chaque leçon en informant les cadets de ce qu'ils devront savoir à la fin de la leçon ou ce qu'ils seront capables de faire. Ils doivent terminer chaque leçon en rappelant aux cadets ce qu'ils ont appris ou ce qu'ils sont capables de faire.

Donner du temps pour assimiler l'information. Les instructeurs doivent s'assurer que les cadets ont suffisamment de temps pour assimiler l'information qu'ils viennent d'obtenir. Ils doivent s'arrêter à plusieurs reprises au cours de la leçon afin de permettre aux cadets d'interagir avec le nouveau matériel. Cela les aidera à emmagasiner l'information dans leur mémoire à long terme et d'y revenir plus tard. Les instructeurs peuvent utiliser une variété ou un groupe d'activités permettant aux cadets d'interagir. Ils peuvent, par exemple, demander à chaque cadet d'un petit groupe de répondre successivement à une question ou de commenter une idée. Une variante de ce type d'interaction, serait de répartir les cadets en équipes de deux et de leur demander de répondre à tour de rôle, en dressant la liste d'un article d'une série, en identifiant la cause ou l'effet précis ou en donnant une raison spécifique. L'objectif est que l'instructeur arrête de parler, pose une question, établit une limite de temps et demande aux cadets d'interagir en groupes ou en équipes de deux pour qu'ils assimilent l'information que vient d'être présentée.



Parler ou faire un exposé de plus de 10 minutes est comme verser de l'eau dans un verre qui est déjà plein.

Les instructeurs doivent s'assurer, dans la mesure du possible, que l'environnement d'apprentissage est convivial. L'environnement a un effet sur l'apprentissage des cadets, les instructeurs doivent trouver des moyens de rendre cette expérience positive. Les cadets doivent se sentir à l'aise lorsqu'ils répondent à des questions, qu'ils prennent part à des discussions et lorsqu'ils règlent des problèmes. Si les réponses aux questions posées sont incorrectes ou que les tentatives pour résoudre un problème sont infructueuses, les cadets ne doivent pas être dénigrés ni rabaissés, mais il faut plutôt voir cela comme le début d'une découverte.



Les apprenants adultes peuvent évoluer dans un environnement d'apprentissage peu favorable parce qu'ils manifestent souvent un réel intérêt pour la matière ou pour en tirer un gain personnel. Les cadets pourraient ne pas être très motivés, il est donc important de créer un environnement d'apprentissage qui les motivera.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

Répartir les cadets en équipes de deux et demander-leur de donner à tour de rôle deux méthodes que l'instructeur pourrait employer pour établir un environnement d'apprentissage convivial, rendre l'apprentissage amusant et donner assez de temps pour assimiler l'information.

Circuler autour de la pièce pour avoir une idée si les cadets assimilent l'information correctement. Une fois que tous les cadets ont participé et qu'ils ont nommé les trois moyens employés, continuer la leçon.

Point d'enseignement 2 **Animer une discussion de groupe sur les techniques de gestion du stress**

Durée : 15 min Méthode : Discussion de groupe

CONNAISSANCES PRÉALABLES



L'objectif d'une discussion de groupe est d'obtenir les renseignements ci-après auprès du groupe, à l'aide des conseils pour répondre aux questions ou animer la discussion, et des questions suggérées fournies.

STRESS

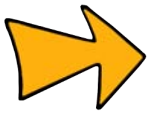
Le stress est une réaction du corps face à une menace physique ou émotionnelle. La menace peut être réelle ou imaginée; c'est la perception de menace qui déclenche une réaction de stress. Au cours d'une réaction de stress aigu, le système nerveux sera activé automatiquement, les niveaux de cortisol augmenteront, le corps produira de l'adrénaline et sécrètera d'autres hormones qui augmenteront le rythme cardiaque, le rythme respiratoire et la tension artérielle. Le sang des extrémités des membres sera dirigé aux gros muscles afin de préparer le corps à combattre ou à s'enfuir, communément appelé la réaction de l'attaque-fuite. Lorsqu'il n'y a plus de menace, les systèmes de notre corps sont conçus pour retourner à leurs rythmes normaux, mais ce n'est pas toujours le cas parce que les menaces peuvent être fréquentes et causer une anxiété constante.

Les stress positif et négatif sont communément nommés l'eustress et la détresse.

L'EUSTRESS

L'eustress est décrit comme étant un stress positif et est déclenché naturellement lorsque nous participons à des activités amusantes mais sécuritaires ou lorsque notre corps est appelé à libérer de petites quantités de cortisol dans la circulation sanguine. Ce type de stress pousse une personne à améliorer sa performance et à atteindre ses objectifs. Voici des situations qui peuvent produire de l'eustress :

- faire un tour de montagnes russes ;
- terminer une activité avec succès ; ou
- réussir à un examen.



Le préfixe « eu » dans le mot « eustress » provient du mot euphorie, qui renvoie à un sentiment de bien-être.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

La détresse

On décrit la détresse comme un mauvais stress. Ce type de stress cause des inquiétudes, de la colère ou de la douleur. Voici des situations qui peuvent produire de la détresse :

- manque de sommeil,
- accidents, ou
- des relations difficiles avec les autres.



Le stress a une incidence différente d'une personne à l'autre. Une situation qui cause de l'eustress pour une personne peut causer de la détresse à une autre.

TECHNIQUES POUR ENGENDRER DU STRESS POSITIF

Le stress positif libère une petite quantité de cortisol dans la circulation sanguine ce qui pourrait faciliter l'apprentissage des cadets puisque leur fonction mnésique serait améliorée. Pour ce faire, l'instructeur doit utiliser certaines techniques, telles que celles décrites ci-dessous, pour engendrer du stress positif.

Concevoir des activités qui stimulent les cadets. L'instructeur doit concevoir des activités qui inciteront les cadets à dépasser leur niveau actuel de compétence, qui stimuleront leur intérêt et préviendront l'ennui.

Bouger. Les instructeurs doivent concevoir des activités qui feront bouger les cadets parce que cela facilitera leur apprentissage. Les cadets doivent bouger de façon naturelle au cours de la leçon, plus particulièrement lorsque ceux-ci doivent se lever pour répondre à des questions ou lorsqu'ils doivent se déplacer pour participer à une activité d'apprentissage ou pour confirmer l'apprentissage. Il n'est pas nécessaire que les cadets bougent pendant une longue période de temps, mais ils doivent le faire à plusieurs reprises au cours de la leçon, ce qui pourrait entraîner un effet cumulatif sur le cerveau.

Se servir de la musique. La musique en plus d'être agréable, apporte des bienfaits pour la santé parce que celle-ci aide le corps à produire du cortisol. Les instructeurs doivent avoir un choix varié de musique qu'ils utiliseront régulièrement au cours de leurs leçons comme bruit de fond ou pour attirer l'attention pour commencer une leçon ou pour faire une transition entre deux activités.

Respirer correctement. Grâce au système respiratoire, l'oxygène pénètre dans la circulation sanguine et dans le reste du corps. Bien que la respiration se fasse automatiquement, les cadets pourraient ne pas respirer correctement. Ils doivent participer à une activité de respiration profonde afin d'accroître leur débit d'oxygène.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Diriger une activité de respiration profonde en demandant aux cadets de :

(1) s'allonger au sol sur le dos ou s'assoir dans une position confortable;

(2) placer une main au haut de la poitrine et l'autre main sur le ventre au haut de la taille ;

(3) inspirer lentement par le nez et de sentir la main posée sur le ventre qui monte et descend ;

(4) expirer lentement par la bouche et de sentir la main qui est posée sur le ventre s'abaisser ; et

(5) répéter les étapes trois et quatre à quelques reprises.

Si cette activité perturbe trop ou prend trop de temps, demander aux cadets de prendre quelques respirations profondes à plusieurs reprises aux cours de l'activité afin d'amener plus d'oxygène de la circulation sanguine au cerveau, ce qui améliora les fonctions cérébrales.

TECHNIQUES POUR CONTRÔLER LE STRESS NÉGATIF

Si des menaces ou des perceptions de menace persistent, le stress sera accentué à long terme ou deviendra chronique. Le corps peut endurer un stress temporaire ou aigu, mais pas de stress chronique, car cela pourrait le rendre malade. Le stress chronique nuit sans aucun doute à l'apprentissage et doit être évité. En plus d'utiliser quelques unes des techniques énumérées ci-dessus pour engendrer du bon stress, les instructeurs doivent inclure ce qui suit dans leurs leçons afin de gérer le stress négatif.



On estime que quatre vingt dix pour cent des visites chez le médecin sont reliées à des conditions dans lesquelles le stress joue un rôle important.

Renseigner les cadets sur les attentes. Les instructeurs doivent s'assurer que les attentes sont claires et d'en parler avec les cadets. S'assurer d'être précis en déléguant les tâches, expliquer ce qui est attendu d'eux, de quelle manière ils seront évalués et comment procéder s'ils ont besoin d'une instruction supplémentaire. Développer des routines pour commencer une leçon, pour faire la transition d'une activité à une autre, pour attirer l'attention des cadets, pour s'occuper des différents types d'apprenants et pour terminer une leçon. Les routines peuvent être répétitives et les cadets pourraient se plaindre au début, mais les routines qui sont développées avec réalisme et appliquées de façon continue permettront aux cadets de prévoir ce qui se passera et éventuellement éliminer leur stress.

Fournir les ressources nécessaires. L'instructeur doit clairement informer les cadets sur ce qui est attendu d'eux et pour s'assurer que les cadets ont à leur disposition le matériel nécessaire pour réaliser l'activité d'apprentissage. Les cadets devront compléter l'activité dans un délai prescrit et seront frustrés s'ils doivent ramasser du matériel ou s'ils doivent improviser. L'instructeur doit s'assurer que tout l'équipement et le matériel nécessaire est disponible dans l'environnement d'apprentissage.

Allouer suffisamment de temps pour accomplir les tâches. Avant de déterminer le temps requis pour compléter une tâche, une bonne règle à suivre est de compter une minute pour chaque année d'âge. Si une activité est longue, celle-ci doit être répartie en tâches facilement gérables.

Intégrer l'activité physique. L'instructeur doit s'assurer que les cadets bougent au cours de chaque leçon soit de façon naturelle dans le cadre de l'activité ou artificiellement lorsqu'il remarque que le cadet n'est plus attentif.

Donner du temps pour assimiler l'information. Donner suffisamment de temps aux cadets au cours d'une tâche pour qu'ils puissent interagir avec leurs pairs, d'une manière ou d'une autre, sur le contenu de la leçon

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

pour les aider à déplacer l'information dans leur mémoire à long terme. Ceci peut être réalisé de différentes façons telles que des interactions de groupes ou par un échange en pairs. La chose la plus importante est d'éviter que le temps devienne un obstacle à l'apprentissage.

Pratiquer des techniques de relaxation. Il existe plusieurs techniques de relaxation pour contrôler le stress négatif. Le bienfait que procurent ces techniques fait en sorte que le corps pense que la menace est partie et la circulation sanguine accrue achemine plus d'oxygène au cerveau, ce qui permet au corps de se détendre.

DISCUSSION DE GROUPE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Établir les règles de base de la discussion, p. ex., tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe dans un cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que le cadet a entendu et compris. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet a la possibilité de participer. Une solution est de faire le tour du groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Permettre aux cadets de passer leur tour, s'ils le souhaitent.
- Préparer des questions supplémentaires à l'avance.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

Q1. Qu'est-ce que le stress?

Q2. De quelle façon la respiration profonde aide à engendrer du stress positif?

Q3. Nommer cinq techniques qu'un instructeur peut utiliser pour contrôler le stress négatif.

Q4. De quelle manière la pratique des techniques de relaxation peuvent-elles aider à contrôler le stress négatif?

Q5. De quelle façon la musique peut-elle aider à engendrer du stress positif?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été couverts.



Si le temps le permet, diriger une activité dans laquelle les cadets pratiqueront un des exercices de relaxation décrit à l'annexe A.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à la discussion de groupe servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3 **Identifier les techniques de gestion de la salle de classe ou du secteur d'entraînement**

Durée : 20 min Méthode : Exposé interactif

La salle de classe ou le secteur d'entraînement peut varier d'une session à l'autre ou d'une leçon à l'autre selon le type d'entraînement effectué et l'espace disponible pour l'unité Même si l'instructeur a la chance d'avoir un espace spécifique, il est important qu'il développe un plan de gestion de la salle de classe et du secteur d'entraînement qui fera le meilleur usage possible du temps disponible pour la leçon. Un plan de gestion adéquat permettra à l'instructeur de ne pas perdre de temps pour attirer l'attention des cadets, pour se déplacer d'une activité à une autre, pour gérer les distractions et pour s'occuper des différents types d'apprenants.

Un plan de gestion doit comprendre les éléments suivants, mais il peut être plus détaillé.

SIGNAUX POUR ATTIRER L'ATTENTION



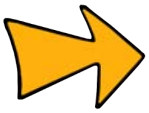
Les signaux d'attention fonctionneront seulement si les cadets savent quoi faire lorsqu'ils les entendent ou les voient et que l'instructeur a une attente positive de réussite. Si vous le faites, mais que vous ne vous attendez pas à ce que les cadets prêtent attention, ils ne le feront probablement pas.

L'instructeur peut trouver utile d'utiliser un signal pour attirer l'attention qui captera immédiatement l'attention des cadets en commençant une leçon, en donnant des directives, en communiquant de l'information ou en passant d'une activité à l'autre. Le signal pour attirer l'attention doit être à la fois visuel et auditif et les cadets doivent savoir qu'ils doivent arrêter de parler ou de travailler et qu'ils doivent établir un contact visuel immédiatement après avoir entendu ou vu le signal. Une telle approche, une fois implantée dans la routine de la leçon, empêchera l'instructeur d'éprouver un sentiment de frustration et aidera à établir un climat détendu au cours de la leçon. Le signal pour attirer l'attention doit être utilisé de façon constante lorsqu'il faut capter l'attention des cadets. Les signaux suivants peuvent être utilisés pour attirer l'attention :

- **Lever une main.** L'instructeur peut simplement lever sa main et lever une main et dire « donne-moi cinq ». Immédiatement après avoir attendu « donne-moi cinq » et avoir vu la main de l'instructeur se lever, les cadets doivent se taire ou s'immobiliser, regarder l'instructeur, lever leurs mains, répéter « donne-moi cinq » et garder leurs mains levées jusqu'à ce que le groupe soit prêt.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- **Allumer et éteindre les lumières.** Immédiatement après que les lumières soient éteintes et allumées, les cadets doivent se taire, s'immobiliser et regarder l'instructeur jusqu'à ce que le groupe soit prêt. Un commandement verbal, tel que donne-moi cinq ou toute autre commandement peut être donné.
- **Faire sonner une cloche, jouer une tonalité musicale ou jouer un bout de chanson.** Immédiatement après avoir entendu la cloche, la tonalité musicale ou un bout de chanson, les cadets doivent se taire, s'immobiliser et regarder l'instructeur jusqu'à ce que le groupe soit prêt.
- **Frapper un rythme dans ses mains.** L'instructeur frappe dans ses mains un rythme (dut, dut, dut, dut, dut). Immédiatement après avoir entendu le rythme les cadets doivent se taire et s'immobiliser, frapper un rythme pour répondre (dut, dut) ou répéter le rythme que l'instructeur a frappé dans ses mains et regarder l'instructeur jusqu'à ce que le groupe soit prêt.
- **Siffler.** Immédiatement après avoir entendu siffler, les cadets doivent se taire, s'immobiliser et regarder l'instructeur jusqu'à ce que le groupe soit prêt.



Cette liste de signaux pour attirer l'attention n'est pas exhaustive. Quelques uns des signaux énumérés ci-dessous peuvent être trop enfantins pour certains groupes. Avant de choisir un signal, il faut prendre en considération l'âge, l'expérience et le niveau de maturité du groupe. En faisant une recherche plus approfondie de signaux pour attirer l'attention et en expérimentant avec le groupe pourrait aider à trouver le signal qui fonctionne le mieux.

CORRIGER LES COMPORTEMENTS

Les instructeurs doivent être capables de résoudre les différends, d'attirer l'attention sur le bien-fondé des opinions divergentes et d'assurer le contrôle de la classe. Ils doivent se préparer à l'avance et avoir un plan d'urgence pour régir divers comportements ressemblant à ceux énumérés ci-dessous :

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

COMPORTEMENT DE L'APPRENANT	SOLUTIONS
Personne ayant une facilité d'apprentissage Le cadet qui saisit rapidement les concepts et qui finit son travail en premier peut déranger s'il s'ennuie et ne se sent pas stimulé.	Donner un travail plus avancé à ce cadet. Demander à ce cadet d'aider les autres qui ont besoin d'aide. Préparer du travail supplémentaire qui valorise les concepts de cette leçon.
Apprenant silencieux Le cadet participe rarement parce qu'il est gêné, a peur, a trop conscience de lui-même ou parce qu'il est introverti.	Déterminer ce qui intéresse le cadet et l'utiliser comme sujet lors d'une discussion de groupe. Encouragez-le discrètement à parler du sujet au cours de la discussion en posant des questions qui nécessitent des réponses courtes, mais poser à l'occasion des questions plus détaillées.
Apprenant utile Le cadet qui désire vivement « aider » et qui est d'accord avec tout ce que l'instructeur dit.	Si le cadet est vraiment généreux, lui expliquer en privé que son comportement est apprécié, mais qu'il pourrait être mal interprété par le groupe. Si le cadet essaie d'être le préféré de l'instructeur, avertir le groupe que seul le mérite sera récompensé.
Personne qui monopolise la conversation Ce cadet est toujours prêt à exprimer ses points de vue et peut en venir à monopoliser la leçon.	Lui poser des questions qui doivent être répondues par « oui » ou par « non ».
Apprenant critique Ce cadet a toujours quelque chose à redire sur le contenu ou la méthode d'instruction.	Prendre conscience des problèmes du cadet et les résoudre si possible. Si ce n'est pas possible, admettre qu'il y a des aspects à améliorer et solliciter des suggestions et des solutions. Dire au cadet que vous seriez heureux de discuter de ces aspects après la leçon.
Monsieur Je sais tout Ce cadet se considère supérieur aux autres dans tous les sujets discutés et dérange la classe.	Établir si le cadet est bien renseigné ou s'il cherche simplement à attirer l'attention. Laisser le cadet répondre à quelques questions, mais permettre aux autres cadets de répondre aussi.
Perturbateur Ce cadet tente de changer le sujet de discussion du groupe. Le cadet peut agir ainsi pour éviter de dévoiler qu'il n'a pas réalisé le travail attribué ou pour éviter un sujet difficile.	Reconnaître les questions qui semblent avoir un lien avec la leçon, mais qui finissent par dévier du sujet.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

COMPORTEMENT DE L'APPRENANT	SOLUTIONS
	Reconnaître que la question est hors sujet, mais que vous pouvez en discuter après la leçon.



Répartir les cadets en groupe de deux et leur demander de décrire à tour de rôle les différents types d'apprenants. Circuler dans la pièce pour avoir une idée si les cadets assimilent l'information correctement. Une fois que tous les cadets ont participé et qu'ils ont nommé les différents types d'apprenants, continuer la leçon.

DONNER DU RENFORCEMENT POSITIF

Régler les problèmes liés à un rendement scolaire inadéquat ou les problèmes de comportement en mettant l'accent sur ce qui est attendu du cadet au lieu de se concentrer sur ce que le cadet n'a pas bien fait. La rétroaction doit être :

- exacte,
- adaptée à l'âge,
- spécifique, et
- constante avec le style individuel de l'instructeur.

C'est très frustrant pour les cadets d'apprendre que leur rendement est insatisfaisant et de ne pas savoir pourquoi. Les instructeurs doivent :

- identifier de façon spécifique et claire quel aspect du rendement est incorrect ; et
- identifier de façon spécifique et claire ce que le cadet doit faire différemment.

Les cadets devraient aussi être capables d'identifier leurs erreurs et d'expliquer les raisons pour lesquelles ils ont fait cette erreur. De plus, les cadets devraient avoir la chance :

- d'expliquer comment effectuer la tâche correctement ; et
- de pratiquer la procédure adéquate.

IMPLIQUER LES CADETS

Les cadets s'impliquent lorsqu'ils se déplacent et qu'ils travaillent en groupes pour manipuler de l'information physiquement et mentalement. Les instructeurs peuvent favoriser l'apprentissage des cadets en les faisant participer à des activités telles que celles décrites ci-dessous.

Des feuilles de travail de casse-tête. Au lieu de demander aux cadets de compléter leurs feuilles de travail individuellement, les répartir en petits groupes et remettre une partie de la feuille de travail à chaque groupe. Chaque groupe doit compléter la partie de la feuille de travail qui leur a été attribuée et utiliser une affiche ou tout autre matériel de présentation pour présenter l'information au groupe.

Graphiques. Demander aux cadets de créer des organisateurs graphiques tels que des toiles ou des mobiles pour résumer l'information.

Création littéraire. Demander aux cadets de composer des rimes, des poèmes ou des chansons pour résumer l'information. Si vous enseignez la terminologie, les symboles ou toute autre information similaire, demandez aux cadets d'écrire un conte ou une histoire pour enfants en utilisant l'information.

Créer un schéma. L'instructeur doit inscrire de l'information chronologique en utilisant une police à gros caractères et la couper en bandes. Répartir les cadets en équipes de deux ou en petits groupes et remettre à

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

chaque équipe ou à chaque groupe une enveloppe avec les bandes d'information. Demander aux cadets de travailler ensemble afin qu'ils remettent l'information dans le bon ordre chronologique et de coller les bandes sur une feuille de tableau de papier ou du carton bristol gris. Chronométrer l'activité pour le plaisir.

Chaîne d'information. Demander à chaque cadet d'écrire quelque chose qu'ils ont appris au cours de la classe sur du papier de couleur si possible. Demander à la classe de s'aligner à l'avant de la classe et demander au premier cadet de lire leur bande de papier, puis plier le bout de papier pour former un anneau et le brocher. Demander à l'étudiant suivant de lire un fait et de le fixer à la chaîne. Continuer de cette façon jusqu'à ce que tous les cadets aient créé une chaîne.

Chasse au trésor. Enseigner des leçons d'identification telles que les parties d'une carabine, d'un avion en plaçant des indices dans la classe et en demander aux cadets de participer à une chasse au trésor. Les indices pourraient être de vrais objets ou des photos. Lorsque les cadets trouvent un vrai objet ou une représentation de celui-ci, ils doivent le décrire au groupe.

Excursion routière. Créer une excursion routière. Placer dans la pièce des panneaux d'arrêt décrivant ce que le cadet doit faire. Les cadets doivent se déplacer à chaque emplacement, compléter l'activité et faire étamper leurs passeports.



Répartir les cadets en groupe de deux et leur demander de décrire à tour de rôle les différents moyens qu'un instructeur peut utiliser pour impliquer les cadets. Circuler dans la pièce pour voir si les cadets assimilent l'information correctement. Une fois que tous les cadets ont participé et que toutes les activités ont été expliquées, continuer la leçon.

GÉRER LES DISTRACTIONS

Pour les instructeurs, la meilleure façon d'éliminer les distractions est d'éviter qu'elles ne se produisent en faisant participer les cadets au processus d'apprentissage. Utiliser les signaux pour attirer l'attention des cadets au début de la leçon, tout en dirigeant une activité au cours d'une leçon et en se déplaçant d'une activité à une autre. Les instructeurs peuvent éliminer les distractions en développant et en utilisant des routines qui aideront le cadet à prévoir le comportement de l'instructeur. Les dérangements se produisent souvent lorsque les cadets se déplacent d'une activité à l'autre pendant la leçon. Les instructeurs doivent coordonner les transitions en répondant aux questions suivantes :

- Est-ce que les cadets peuvent parler au cours d'une transition?
- De quelle manière les cadets peuvent-ils avoir l'attention de l'instructeur au cours d'une transition?
- Quel est le but d'une transition?
- Est-ce que les cadets peuvent bouger au cours d'une transition?
- Quel est le comportement attendu au cours d'une transition?

Une fois qu'une procédure a été établie, l'instructeur doit enseigner le cheminement aux cadets par l'information directe et une pratique bien appliquée jusqu'à ce que le groupe réponde de façon appropriée. Voici quelques approches pour enseigner les transitions :

- attirer l'attention des cadets avec un signal ;
- numéroter les cadets et attribuer une tâche spécifique à chaque numéro ;
- informer les cadets des règlements au sujets des conversations et des déplacements dans la pièce ;
- informer les cadets de la procédure pour attirer l'attention de l'instructeur ; et
- Informer les cadets du temps alloué pour la transition.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Les instructeurs doivent encourager les cadets individuellement ou collectivement lorsqu'ils ne s'y attendent pas. De tels encouragements pourraient être gratifiants et seront sincères parce qu'ils font références à un comportement antérieur et ne sont pas nécessairement conçus pour entraîner une activité du cadet.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

Q1. Qu'est-ce qu'un signal pour attirer l'attention?

Q2. Fournir une solution pour s'occuper des cadets qui finissent avant les autres et qui dérangent.

Q3. Formuler deux questions que les instructeurs doivent répondre pour coordonner les transitions.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Un signal pour attirer l'attention est un signal visuel ou auditif qui est utilisé pour capter immédiatement l'attention des cadets au début d'une leçon, donner des directives, communiquer de l'information ou pour les transitions d'une activité à l'autre.

R2. Les solutions comprennent :

- donner un travail plus avancé au cadet ;
- demander au cadet d'aider les autres ; ou
- préparer du travail supplémentaire qui valorise les concepts de cette leçon.

R3. Est-ce que les cadets peuvent parler au cours d'une transition?
De quelle manière les cadets peuvent-ils avoir l'attention de l'instructeur au cours d'une transition?
Quel est le but d'une transition?
Est-ce que les cadets peuvent bouger au cours d'une transition?
Quel est le comportement attendu au cours d'une transition?

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

S.O.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Cet OCOM est évalué conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-604/PG-002, *Norme de qualification et plan du niveau quatre*, chapitre 3, annexe B, COREN 409.

OBSERVATIONS FINALES

La création d'un environnement d'apprentissage positif nécessite de la planification et du travail de la part des instructeurs. Un environnement d'apprentissage sécuritaire, respectueux et positif est plus qu'une valorisation

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

de la confiance en soi et de l'estime de soi ou une façon de rendre l'apprentissage amusant, c'est le droit du cadet et un excellent moyen de les encourager à apprendre.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-055 A-P9-050-000/PT-006 Directeur - Politique d'instruction et d'éducation. (2002). *Système de l'instruction individuelle et de l'éducation des Forces canadiennes* (vol 6). Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

A0-118 Director Cadets 3. (2007). *Guide de référence jeunesse, programme des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

C0-191 ISBN 978-0-7360-6675-4 Corbin, C. et Lindsey, R. (2007). *Fitness for life: Updated fifth edition*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

C0-375 ISBN 978-1-879097-10-0 Kagan, S. et Kagan, M. (2009). *Kagan cooperative learning*. San Clemente, Californie, Kagan Publishing.

C0-376 ISBN 0-7619-4626-8 Earl, L. M. (2003). *Assessment as learning*. Thousand Oaks, Californie, Corwin Press, Inc.

C0-380 Scott, E. (2008). *Cortisol and stress: How to stay healthy*. Extrait le 25 février 2009 du site http://www.Stress.about.com/od/stresshealth/a/cortisol.htm?p=1

C0-381 McDonald, E. (2006). *How to involve and engage students*. Extrait le 4 mars 2009 du site http://www.education-world.com/a_curr/columnists/mcdonald/mcdonald007.shtml

C0-382 Bear, T. C. (2009). *Quiet signals for getting attention and control of your classroom*. Extrait le 27 février 2009 du site http://www.teachercreated.com/blog/?tag=attention-signals

C0-383 Bell, A. (2007). *Creating a learning centered environment–Introduction*. Extrait le 23 février 2009 du site http://www.dialogueonlearning.tc3.edu/model/environment/Introduction-grp.htm

C0-384 Handy, K. (2009). *Classroom management plan*. Extrait le 27 février 2009 du site http://www.katiehandy.wordpress.com/classroom-management-plan/

C0-385 Boudreau, D. (2008). *Creating the ideal learning environment–Emotional*. Extrait le 25 février 2009 du site : http://ezinearticles.com/?Creating-the-Ideal-Learning-Environment---Emotional&id=1536435

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

EXERCICES DE RELAXATION

La poupée en chiffon

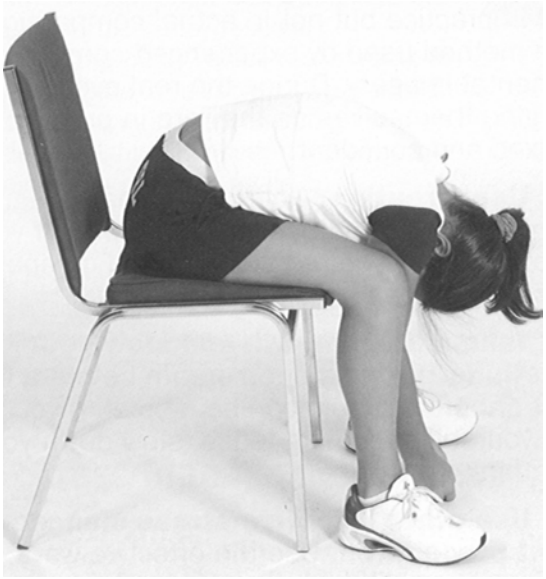
1. S'asseoir sur une chaise (ou se tenir debout) les pieds espacés.

2. Étirer les bras et le tronc vers le haut et inspirer.

3. Expirer et laisser tomber le corps vers l’avant. Laisser le tronc, la tête et les bras balancer entre les jambes, en maintenant les muscles détendus (tel qu'illustré à la figure A-1).

4. Demeurer à cette position pendant 10 à 15 secondes.

5. Se relever lentement, une vertèbre à la fois.



Remarque. Tiré de Fitness for Life: Updated Fifth Edition (p. 300), par C. Corbin et R. Lindsey, 2007, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d’auteur 2007 par The Cooper Institute.

Figure A-1 Poupée en chiffon

Rotation du cou

1. S'asseoir sur une chaise ou sur le plancher, les jambes croisées.

2. En gardant la tête et le menton rentrés, inspirer et tourner lentement la tête le plus à gauche possible (tel qu'illustré à la figure A-2).

3. Expirer et tourner la tête vers le centre.

4. Répéter les étapes 2 et 3 du côté droit.

5. Répéter les étapes 2 à 4 trois fois, en tentant chaque fois de tourner plus loin pour sentir le cou s’étirer.

6. Baisser le menton sur la poitrine et inspirer tout en tournant lentement la tête en demi-cercles vers l’épaule gauche et expirer en retournant lentement la tête vers le centre.

7. Répéter l’étape 6 pour le côté droit.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Ne pas tourner la tête vers l'arrière ou en faisant un cercle complet.

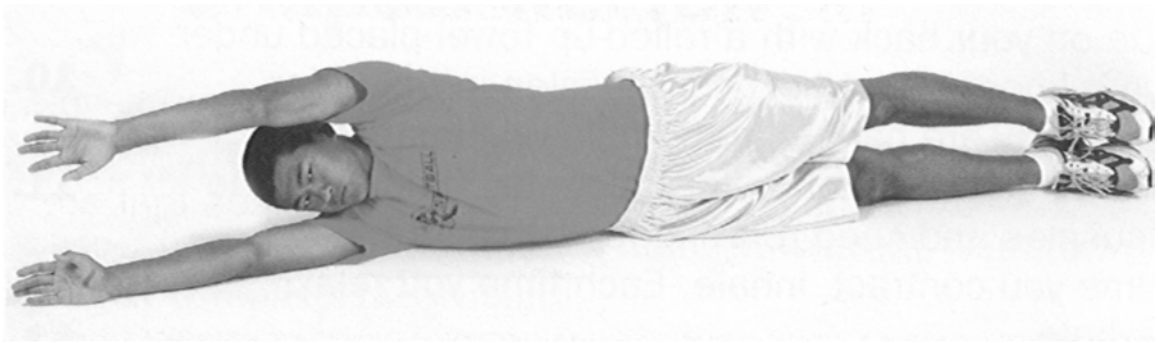


Remarque. Tiré de Fitness for Life: Updated Fifth Edition (p. 300), par C. Corbin et R. Lindsey, 2007, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2007 par The Cooper Institute.

Figure A-2 Rotation du cou

Étirement du corps

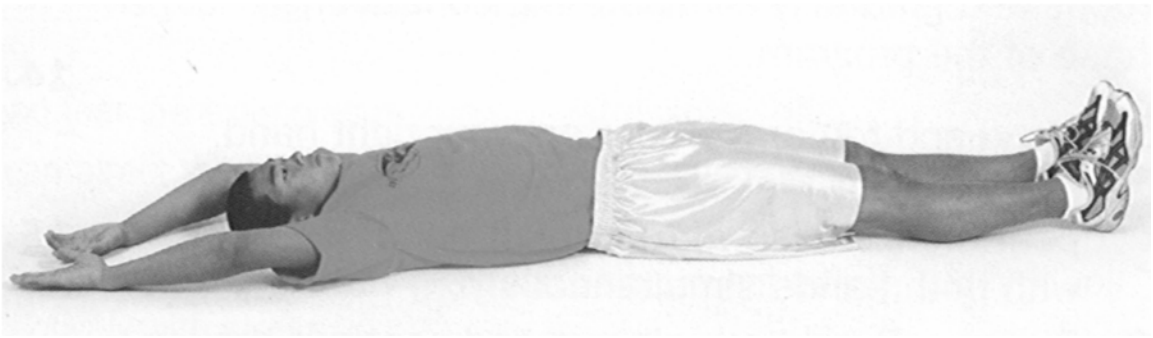
1. S'allonger sur le côté droit en étirant les bras au-dessus de la tête (tel qu'illustré à la figure A-3).
2. Inspirer et raidir le corps comme une planche de bois.
3. Expirer et relaxer les muscles et s'effondrer.
4. Laisser le corps tomber sans tenter d'en contrôler la direction (tel qu'illustré à la figure A-4).
5. Demeurer dans cette position pendant dix secondes.
6. Répéter les étapes 1 à 5 du côté gauche.



Remarque. Tiré de Fitness for Life: Updated Fifth Edition (p. 301), par C. Corbin et R. Lindsey, 2007, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2007 par The Cooper Institute.

Figure A-3 Position de début de l'étirement du corps

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

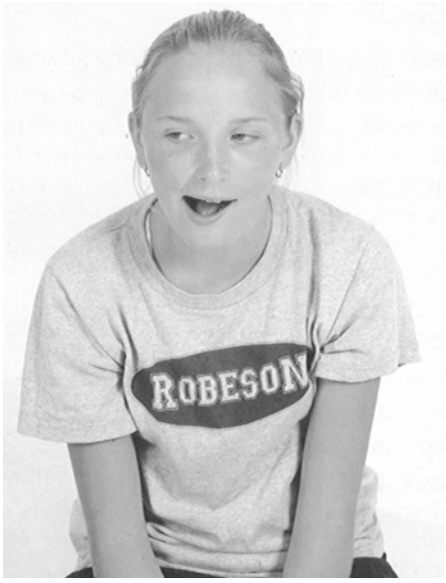


Remarque. Tiré de Fitness for Life: Updated Fifth Edition (p. 301), par C. Corbin et R. Lindsey, 2007, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2007 par The Cooper Institute.

Figure A-4 Position finale de l'étirement du corps

Étirement de la mâchoire

1. S'asseoir sur une chaise ou sur le plancher, la tête relevée et les bras et les épaules détendus.
2. Ouvrir la bouche le plus grand possible et inspirer.
3. Se décontracter et expirer lentement.
4. Déplacer la mâchoire vers la droite le plus loin possible et garder cette position pendant trois secondes (tel qu'illustré à la figure A-5).
5. Répéter l'étape 4 pour le côté gauche.
6. Répéter les étapes 4 et 5 dix fois.



Remarque. Tiré de Fitness for Life: Updated Fifth Edition (p. 301), par C. Corbin et R. Lindsey, 2007, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2007 par The Cooper Institute.

Figure A-5 Étirement de la mâchoire

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-604/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-604-PF-002/A-CR-CCP-604-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.