

**CHAPITRE 9**  
**OREN 111 –**





**INSTRUCTION COMMUNE**  
**NIVEAU DE QUALIFICATION UN**  
**GUIDE PÉDAGOGIQUE**



**SECTION 1**

**OCOM C111.01 – PARTICIPER À UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LE BIATHLON**

Durée totale :

30 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-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Confirmer le nombre de zones dans sa région.

**DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON**

Aucun.

**MÉTHODE**

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter le biathlon et de donner un aperçu de ce sport.

**INTRODUCTION**

**RÉVISION**

Aucune.

**OBJECTIFS**

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir participé à une séance d'information sur le biathlon.

**IMPORTANCE**

Il est important que les cadets participent à une séance d'information sur le biathlon car elle présente l'histoire et les composantes de ce sport, et aide les cadets à se préparer à un événement de biathlon.

**Point d'enseignement 1****Présenter le biathlon.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

**LE SPORT DU BIATHLON**

Habituellement, le biathlon est composé de deux activités : le tir de précision de petit calibre et le ski de fond de style libre. Il existe d'autres styles de compétitions de biathlon; ces dernières doivent comprendre une activité cardiovasculaire et une activité de tir de précision. L'activité de tir de précision du biathlon exige une habileté motrice fine, une grande stabilité et de la précision. On utilise habituellement une arme de petit calibre, soit une carabine de calibre .22. La combinaison de deux activités contradictoires a donné jour au biathlon.

Le biathlon est considéré comme un sport de vie. La première compétition de biathlon inscrite a eu lieu en 1767, près de la frontière entre la Suède et la Norvège, où une équipe de gardes frontaliers suédois a affronté une équipe de gardes frontaliers norvégiens. Le biathlon a continué d'évoluer par l'entremise de la chasse et de la conduite de guerres, jusqu'à ce qu'il soit présenté à titre de sport aux Jeux olympiques d'hiver de 1924, à Charmoix, en France. Ce n'est toutefois pas avant 1960, à Squaw Valley (Californie), après que l'on ait modifié la composante du tir pour une arme de petit calibre, que le biathlon est devenu un sport olympique pour homme entièrement accrédité. En 1992, à Albertville, en France, le biathlon est aussi devenu un sport olympique pour femme.



De l'art pariétal, trouvé en Norvège, représente des hommes du Nord en ski, tenant des armes. Ces images indiquent la présence du biathlon depuis plus de 5 000 ans.

**TYPES DE COURSES**

Il existe six types différents de courses pour les compétitions de biathlon dans le MCC.

**Individuel**

Un seul compétiteur se trouve à la ligne de départ lors d'une course individuelle. La longueur de la course varie en fonction de l'âge, du sexe, des conditions météorologiques et des contraintes géographiques. La course individuelle comprend des parcours successifs de ski et de tir qui pourraient comprendre ce qui suit :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur a traversé la ligne d'arrivée.

Une pénalité de 40 secondes est ajoutée au temps final du compétiteur chaque fois qu'il manque une cible.

### **Épreuve de courte distance**

Un seul compétiteur se trouve à la ligne de départ lors d'une épreuve de courte distance. La longueur de la course varie en fonction de l'âge, du sexe, des conditions météorologiques et des contraintes géographiques. L'épreuve de courte distance comprend des parcours successifs de ski et de tir qui pourraient comprendre ce qui suit :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur a traversé la ligne d'arrivée.

Le compétiteur est pénalisé chaque fois qu'il manque une cible. Le temps d'une randonnée à ski est ajouté à son temps final.

### **Départ en ligne**

La départ en ligne est un départ simultané. La longueur de la course varie en fonction de l'âge, du sexe, des conditions météorologiques et des contraintes géographiques. Le départ en ligne comprend des parcours successifs de ski et de tir qui pourraient comprendre ce qui suit :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. un tir de cinq coups;
9. une randonnée à ski;
10. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur a traversé la ligne d'arrivée.

Le compétiteur est pénalisé chaque fois qu'il manque une cible. Le temps d'une randonnée à ski est ajouté à son temps final.

### **Poursuite**

Un seul compétiteur, tiré au sort ou en raison des résultats d'une autre activité dans la même compétition, se trouve à la ligne de départ lors de la poursuite. La longueur de la course varie en fonction de l'âge, du

sexe, des conditions météorologiques et des contraintes géographiques. La poursuite comprend des parcours successifs de ski et de tir qui pourraient comprendre ce qui suit :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. un tir de cinq coups;
9. une randonnée à ski;
10. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur a traversé la ligne d'arrivée.

Le compétiteur est pénalisé chaque fois qu'il manque une cible. Le temps d'une randonnée à ski est ajouté à son temps final.

### **Relais**

Le relais est un départ simultané. La longueur de la course varie en fonction de l'âge, du sexe, des conditions météorologiques et des contraintes géographiques. Le relais comprend des parcours successifs de ski et de tir pour chaque membre de l'équipe, qui pourraient comprendre ce qui suit :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups (trois cartouches de réserve);
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups (trois cartouches de réserve);
5. une randonnée à ski;
6. toucher le torse, le bras, la jambe, le pied, la tête ou la carabine du compétiteur sortant, et ce, dans la zone de passage du relais, et
7. le dernier compétiteur à terminer la séquence susmentionnée n'a pas à toucher quelqu'un. La course se termine une fois la ligne d'arrivée franchie.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur a traversé la ligne d'arrivée.

Le compétiteur est pénalisé chaque fois qu'il manque une cible. Le temps d'une randonnée à ski est ajouté à son temps final.

### **Règles particulières pour la patrouille**

- Chaque compétiteur doit tirer au moins deux fois.
- Les équipes ne peuvent pas laisser le champ de tir avant que toutes les cibles n'aient été touchées ou que les 20 coups aient été tirés.
- Le feu croisé est autorisé selon le règlement 1.9.2 du *Guide Biathlon Canada*. Lorsqu'un membre d'équipe a touché ses cinq cibles, il peut tirer sur les cibles de ses coéquipiers. Il est seulement permis de le faire

lorsqu'on a autorisé le feu croisé et lorsque le compétiteur qui cesse de tirer aura déchargé sa carabine et l'aura posée sur le tapis.

- On ajoute cinq minutes au temps final de l'équipe si deux compétiteurs tirent sur la même cible au même moment.
- Chaque équipe doit demeurer ensemble, en tant qu'équipe, selon le règlement 1.9.3 du *Guide Biathlon Canada*.
- Il est seulement permis, pendant les patrouilles, d'appuyer sa carabine sur son sac à dos dans le champ de tir.
- Le patrouilleur doit toujours porter ou transporter son sac à dos lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée ou lorsqu'il entre dans le champ de tir.
- Le patrouilleur doit finir la course avec son sac à dos.

### **Fin de la patrouille**

Il n'y a pas de limite de temps pour les patrouilles. Après 45 minutes, on ferme le champ de tir aux équipes entrantes et on ajoute des pénalités au temps final de l'équipe. Pour chaque parcours de ski non complété par l'équipe, une pénalité de 15 minutes est ajoutée à leur temps final.

### **RÉSULTATS FINAUX POUR TOUS LES TYPES DE COURSES**

Les résultats sont calculés en fonction du ou des temps de ski, combiné(s) à tout crédit de temps ou pénalité obtenu. On donne la première place à l'équipe qui a obtenu le meilleur temps.

---

## **CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**

---

### **QUESTIONS :**

- Q1. Quelles sont les deux activités du biathlon?
- Q2. Quels sont les six types différents de courses utilisés dans les compétitions de biathlon du MCC?
- Q3. Dans quelle course accepte-t-on le feu croisé?

### **RÉPONSES ANTICIPÉES :**

- R1. Une activité de tir de précision et une activité cardiovasculaire.
- R2. Individuel, épreuve de courte distance, départ en ligne, poursuite, relais et patrouille.
- R3. On autorise le feu croisé que dans la patrouille, conformément au règlement 1.9.3 du *Guide Biathlon Canada*.

---

### **Point d'enseignement 2**

### **Décrire les événements compétitifs du MCC.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

---

### **ESCADRON LOCAL (ÉTAPE 1)**

À la première étape, le Cmdt de l'escadron joue le rôle de bureau de première responsabilité (BPR). Il recommande qui participera à la compétition de zone, en fonction du programme de biathlon de l'escadron. Si aucun programme de biathlon n'est en place à ce corps, les cadets pourraient tout de même faire partie de la compétition, à la discrétion du Cmdt. Les équipes de biathlon sont formées de trois compétiteurs du même sexe, dont un doit être junior (un cadet qui n'a pas encore célébré son 15<sup>e</sup> anniversaire le ou avant le 15 mai de l'année de compétition).

## **ZONE (ÉTAPE 2)**

À la seconde étape, deux cadets participeront à une compétition de zone pour les unités d'une même zone géographique. Les unités qui ne peuvent participer à la compétition de zone en raison de leurs contraintes géographiques peuvent organiser une compétition locale et faire parvenir les résultats de celle-ci par la poste au coordonnateur régional ou de zone du biathlon, soit le BPR à cette étape. Le coordonnateur régional du biathlon est responsable d'afficher les noms des compétiteurs qui participeront à la compétition provinciale ou territoriale. Il les choisit en fonction des résultats et du nombre de compétiteurs autorisé à l'échelle régionale.

## **PROVINCIAL / TERRITORIAL (ÉTAPE 3)**

À la troisième étape, le nombre de compétiteurs dans chaque catégorie dépend du nombre d'unités dans la région. Le coordonnateur régional du biathlon décide ce nombre; il s'agit du BPR à cette étape. On compte, dans ces catégories, les équipes féminines, les équipes féminines mixtes, les équipes masculines et les équipes masculines mixtes. Les équipes mixtes sont formées des meilleurs compétiteurs individuels dans une zone. Ils ne sont pas tous issus de la même unité. Les équipes d'unité sont choisies en fonction des résultats totaux des trois compétiteurs les plus rapides de l'unité. Il n'est pas nécessaire de divulguer le nom des membres de l'équipe d'unité jusqu'à ce que les résultats finaux de la course ne soient affichés.

## **NATIONAL (ÉTAPE 4)**

La quatrième étape du processus de sélection est établie en fonction du nombre d'équipes que l'on permet à la compétition, par région. Le coordonnateur national du biathlon est le BPR pour cette étape. Les équipes d'unité doivent être formées des compétiteurs juniors et seniors les plus rapides, ainsi que des skieurs d'une même unité ayant obtenu les deuxièmes meilleurs temps finaux lors de la course de qualification.

Les équipes mixtes sont formées en fonction du temps de course final, et de tous les autres compétiteurs qui ne sont pas prêts à faire partie d'une équipe d'unité. Chaque équipe mixte est formée du compétiteur senior ayant obtenu le deuxième meilleur temps, du compétiteur junior ayant obtenu le deuxième meilleur temps et du compétiteur ayant obtenu le meilleur temps suivant.



Discuter de l'allocation de l'équipe régionale (figure 1).



Équipes	Atlantique				Est	Centre	Prairies			Pacifique	Nord
	NT	NS	NB	PE	QC	ON	MB	SK	AB	BC	
Équipe féminine	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Équipe mixte féminine	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
Équipe masculine	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Équipe masculine mixte	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1

*Nota. Créé par le D Cad 4, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 1 Distribution régionale des équipes

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

---

### QUESTIONS :

- Q1. Au minimum combien de compétiteurs juniors doit-il y avoir par équipe?
- Q2. Combien d'étapes compétitives y a-t-il dans le MCC?
- Q3. Comment choisit-on une équipe mixte?

### RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Il y a, au minimum, un compétiteur junior par équipe.
- R2. Il y a quatre niveaux de compétition :
- escadron,
  - zone,
  - provincial ou territorial,
  - national.
- R3. Les équipes mixtes sont formées en fonction du temps de course final, et de tous les autres compétiteurs qui ne sont pas prêts à faire partie d'une équipe d'escadron. Chaque équipe mixte est formée du compétiteur senior ayant obtenu le deuxième meilleur temps, du compétiteur junior ayant obtenu le deuxième meilleur temps et du compétiteur ayant obtenu le meilleur temps suivant.

---

## CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

---

La participation des cadets aux activités servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

---

**CONCLUSION**

---

**DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

Aucun.

**MÉTHODE D'ÉVALUATION**

Aucune.

**OBSERVATIONS FINALES**

Le biathlon est un sport individuel ou d'équipe excitant qui favorise l'activité physique, ce qui fait partie des buts du programme des cadets.

**COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR**

Aucune.

---

**DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE**

---

A0-036 Cadets Canada. (sans date). *Mouvement des cadets du Canada : Série de championnats de biathlon*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

C0-149 Biathlon Canada. (2003). *Guide Biathlon Canada*. Ottawa, Ontario : Biathlon Canada.



**INSTRUCTION COMMUNE**  
**NIVEAU DE QUALIFICATION UN**  
**GUIDE PÉDAGOGIQUE**



**SECTION 2**

**OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS**

Durée totale :

30 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-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

S'assurer de l'installation d'un poste de premiers soins pendant les activités pratiques.

**DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON**

Aucun.

**MÉTHODE**

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de présenter aux cadets les techniques de préparation à une activité de biathlon et les techniques de course.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 3 à 5 parce qu'il s'agit d'une façon interactive d'initier les cadets aux compétences relatives à la course dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives à la course dans un environnement amusant et stimulant.

---

**INTRODUCTION**

---

**RÉVISION**

Aucune.

**OBJECTIFS**

À la fin de la présente leçon, les cadets devraient avoir couru des courts sprints.

## **IMPORTANCE**

Il est important que les cadets courent de courts sprints parce que cet exercice leur permet d'augmenter leur endurance, ce qui leur sera utile lors de leur participation aux activités du biathlon d'été.

**Point d'enseignement 1****Expliquer comment se préparer aux activités du biathlon d'été.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

**LES VÊTEMENTS**

Les vêtements portés lors de la course sont importants; ils régularisent la température du corps et offrent ainsi une liberté de mouvement. Il est important de se vêtir en couches car elles maintiennent la chaleur du corps et permettent d'être à l'aise à l'extérieur.



Montrer aux cadets des exemples de vêtements qu'ils peuvent porter en couches, à mesure qu'on les décrit.

**Couche de base**

La couche qui touche la peau est appelée « couche de base ». Elle consiste d'un gilet de corps synthétique moulant, qui n'est pas trop serré. Il doit être fabriqué de tissu qui absorbe et élimine la transpiration, comme le polyester.



Les vêtements humides permettent à la chaleur de se dégager du corps, même dans des conditions au-dessus du point de congélation. Cette perte rapide de chaleur pourrait engendrer une baisse dangereuse de la température corporelle.

**Couche intermédiaire**

La seconde couche, aussi connue sous le nom de « couche intermédiaire », a pour but d'isoler et d'éliminer l'humidité de la couche de base. Le vêtement doit être bien ajusté sans être serré. Il peut s'agir d'un haut à fermeture à glissière, muni d'un col haut, ou d'une chemise avec un collet. Par temps chaud, cette couche peut être utilisée comme couche externe.

**Couche externe**

La dernière couche, soit la couche externe, protège des agressions extérieures. L'air devrait y circuler et l'humidité devrait pouvoir s'évacuer. Il pourrait s'agir d'une membrane contre le vent ou imperméable.

Il est plus facile de demeurer au chaud que de tenter de se réchauffer après avoir eu froid. Des couches d'isolation additionnelles pourraient être nécessaires pour se garder au chaud, lorsqu'on demeure en position assise, par temps froid. On perd la plus grande partie de la chaleur produite par le corps par la tête et le visage. Peu importe les conditions météorologiques, il vaut toujours mieux porter quelque chose sur sa tête. L'été, les chapeaux protègent du soleil et fournissent de l'ombre. L'hiver, ils empêchent la chaleur de se dégager.

**LES CHAUSSURES**

Les chaussures de course devraient être confortables et de la bonne pointure une fois lassées. Porter toujours des bas propres et secs dans les chaussures de course.

**HYDRATATION**

Le corps est constitué de plus de 60 p. 100 d'eau. C'est pour cette raison qu'il est important de s'hydrater lors d'activités physiques. Le corps perd continuellement de l'eau, que ce soit lorsque l'on respire, que l'on sue

ou que l'on urine. On recommande de boire de l'eau approximativement aux deux heures avant de faire de l'exercice, fréquemment lorsque l'on fait de l'exercice et après avoir fait de l'exercice. Les boissons pour sportifs constituent une solution de rechange pour ceux qui courent plus de 4 kilomètres à la fois, ou qui s'exercent de façon modérée pendant plus d'une heure.

## NUTRITION

Il est important, et encore plus pour les gens physiquement actifs, de suivre les lignes directrices relatives à une alimentation saine, mises en relief dans le *Guide alimentaire canadien*. On devrait consommer un repas au moins 30 minutes avant de faire de l'activité physique. On permet ainsi à notre corps de digérer la nourriture.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

---

#### QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi est-il important de se vêtir en couches?
- Q2. Le corps humain est composé à quel pourcentage d'eau?
- Q3. Où peut-on trouver les lignes directrices liées à une saine alimentation?

#### RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Il est important de se vêtir en couches car elles maintiennent la chaleur du corps et permettent d'être à l'aise à l'extérieur.
- R2. Le corps humain est constitué de plus de 60 p. 100 d'eau.
- R3. Ces renseignements se trouvent dans le *Guide alimentaire canadien*.

---

#### Point d'enseignement 2

#### Décrire les techniques de course.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

---

## LE RYTHME

Il s'agit de la vitesse à laquelle le coureur devrait courir pour parcourir la distance. Le rythme est essentiel à tous les coureurs et est important au maintien de l'énergie et de l'endurance. Chaque personne doit déterminer son rythme en fonction de ce qu'elle ressent dans son corps et des conditions environnementales. Si une personne est incapable de parler pendant qu'elle court, c'est qu'elle se déplace trop rapidement ou sur une trop longue distance. Cette situation peut l'empêcher de courir aussi longtemps que ceux qui suivent un rythme qui leur convient.

Au début, le rythme devrait être à un rythme moyen prévu pour une course. Ce rythme peut être augmenté à la mi-chemin, s'il est possible de la maintenir pendant le reste du parcours. Vers la fin de la course, le niveau d'énergie devrait être évalué pour déterminer si le rythme devrait être augmenté pour le dernier segment de la course.



Une bonne façon de déterminer un rythme convenable est d'utiliser le test suivant : « parler en courant ». Un coureur devrait être capable de parler adéquatement en courant. Sinon, le rythme doit être ajusté.

## POSTURE OU ALIGNEMENT DU CORPS

Avoir la posture ou l'alignement corporel adéquat peut faciliter la course. Il permet au corps de mieux supporter la course et au coureur d'améliorer sa performance. Les techniques de base liées à la posture ou à l'alignement corporel comprennent : garder les mains au niveau des hanches pour prévenir toute tension dans les bras et les épaules; demeurer droit en gardant la tête haute, ainsi que le dos et les épaules droits, pour prévenir le syndrome douloureux tibial et les douleurs lombaires; et développer complètement le pied pour éviter les rebonds, ainsi que pour prévenir la perte d'énergie et les blessures aux pieds et aux jambes.

## SPRINTS COURTS

Les sprints courts sont constitués de courtes séquences de mouvements à haute intensité pendant une activité d'aérobic régulière. Ils ont pour objectif d'essouffler une personne pendant quelques instants. Pour obtenir de meilleurs résultats, l'activité physique doit se poursuivre après le sprint court. On peut effectuer un sprint court pendant n'importe quel type d'activité d'aérobic, comme la course, le cyclisme ou la nage. Un entraînement régulier constitué de sprints courts peut améliorer la performance athlétique dans son ensemble.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

---

#### QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi est-il important d'avoir un rythme en courant?
- Q2. Comment pourrait-on déterminer un rythme convenable en courant?
- Q3. Décrivez une technique de posture ou d'alignement corporel pour la course.

#### RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Le rythme est essentiel à tous les coureurs, et est important au maintien de l'énergie et de l'endurance.
- R2. Une bonne façon de déterminer un rythme convenable est d'utiliser le test « parler en courant ».
- R3. Les techniques de base liées à la posture ou à l'alignement corporel comprennent :
- garder les mains au niveau des hanches pour prévenir toute tension dans les bras et les épaules;
  - demeurer droit en gardant la tête haute, ainsi que le dos et les épaules droits, pour prévenir le syndrome douloureux tibial et les douleurs lombaires;
  - et développer complètement le pied pour éviter les rebonds, ainsi que pour prévenir la perte d'énergie et les blessures aux pieds et aux jambes.

---

#### Point d'enseignement 3

**Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.**

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

---



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

## OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les capillaires des muscles pour satisfaire à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique;
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire.

## LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

Il faut suivre les lignes directrices suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et aider à prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais faire de sauts pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité sportive.

---

## ACTIVITÉ

---

### OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et aider à prévenir les blessures.

### RESSOURCES

Aucune.

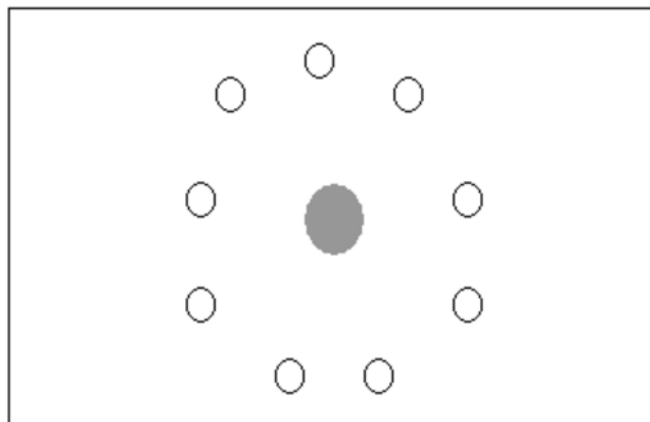
### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucune.



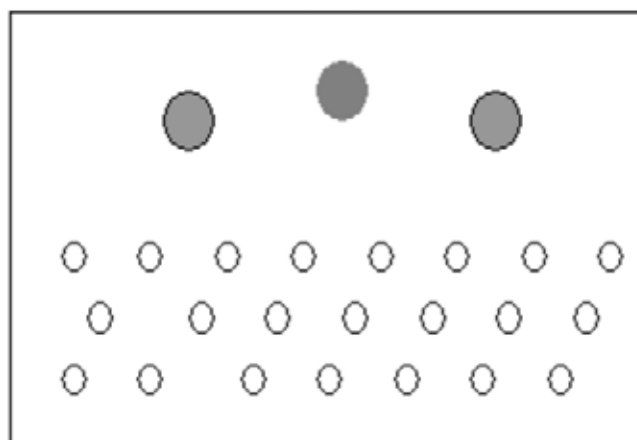
## INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2).



*Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



*Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement ou exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les activités cardiovasculaires légères pour échauffer les muscles avant les étirements afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes ou des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A.

## MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

---

La participation des cadets à l'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

---

#### Point d'enseignement 4

#### Superviser les cadets pendant qu'ils courent des sprints courts.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

---

---

### ACTIVITÉ

---

#### OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de courir des sprints courts.

#### RESSOURCES

- un endroit avec un terrain suffisamment grand pour qu'on puisse y courir;
- un sifflet.

#### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

#### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Faire courir les cadets à une vitesse confortable.
- Pendant la course, les cadets doivent courir au minimum deux sprints courts. Pour faire un sprint court :
  - donner un avertissement aux cadets avant qu'ils ne se mettent à courir;
  - débiter l'activité;
  - demander aux cadets de courir aussi vite qu'ils le peuvent pendant environ 30 secondes;
  - terminer l'activité;
  - demander aux cadets de reprendre leur rythme normal.

#### MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer qu'un secouriste désigné et une trousse de premiers soins sont disponibles.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets une fois qu'ils ont terminé la course.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

---

La participation des cadets aux sprints courts servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

---

### Point d'enseignement 5

**Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.**

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

---



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité de récupération.

### OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant l'activité sportive.

---

## ACTIVITÉ

---

### OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et d'effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

### RESSOURCES

Aucune.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2 du PE 3).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.

- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

### **MESURES DE SÉCURITÉ**

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 3.

---

### **CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5**

---

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

---

### **CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON**

---

La participation des cadets aux sprints courts servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

---

### **CONCLUSION**

---

### **DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

Aucun.

### **MÉTHODE D'ÉVALUATION**

Aucune.

### **OBSERVATIONS FINALES**

Il est important que les cadets courent des sprints courts parce que cet exercice peut améliorer, dans son ensemble, leur performance athlétique, ce qui leur sera utile lors de leur participation aux activités du biathlon d'été.

### **COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR**

Il est possible d'illustrer les vêtements, l'hydratation et les choix nutritionnels au lieu de montrer les articles eux-mêmes, si ceux-ci ne sont pas disponibles.

---

### **DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE**

---

C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY : Mosaic Press.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 16 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

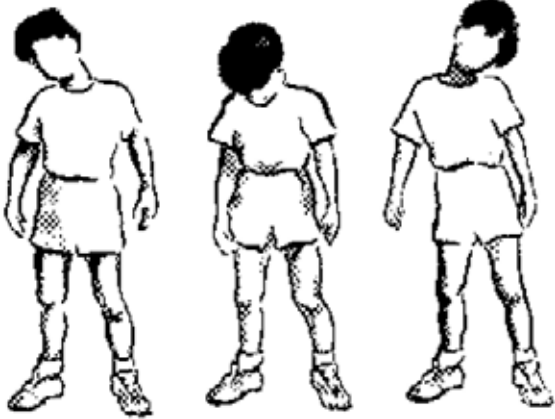
C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Exercices programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006, du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

- C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>
- C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>
- C0-078 Mountain Equipment Co-op. (2007). *Clothing info: Layering your clothing*. Extrait le 12 février 2007 du site [http://www.mec.ca/Main/content\\_text.jsp?FOLDER%3C%Efolder\\_id=2534374302881786&CONTENT%3C%Ecnt\\_id=10134198673220739&bmUID=1176745629068](http://www.mec.ca/Main/content_text.jsp?FOLDER%3C%Efolder_id=2534374302881786&CONTENT%3C%Ecnt_id=10134198673220739&bmUID=1176745629068)
- C0-079 REI. (2007). *Outdoor fitness expert advice*. Extrait le 12 février 2007 du site <http://www.rei.com/online/store/LearnShareArticlesList?categoryId=Crosstrain>
- C0-080 Cool Running. (2007). *Fitness & performance*. Extrait le 12 février 2007 du site [http://www.coolrunning.com/engine/2/2\\_1index.shtml](http://www.coolrunning.com/engine/2/2_1index.shtml)
- C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20<sup>th</sup> anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.
- C0-100 ISBN 0-662-44467-1 Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien*. Ottawa, Ontario : Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-147 The HealthCentral Network. (2007). *MyDietExercise.com: Winds sprint your way to fitness*. Extrait le 17 avril 2007, du site <http://www.healthcentral.com/diet-exercise/fitness-survival-guides-81076-137.html>
- C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006, du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#11>





CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## EXEMPLES D'ÉTIREMENT

a. Cou :

 <p><i>Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario: Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1">http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</a></i></p> <p>Figure A-1 Étirement du cou</p>	<p>Faites rouler lentement la tête devant la poitrine d'une épaule à l'autre. Ne faites pas rouler votre la vers l'arrière.</p>
---	---

b. Épaules :

 <p><i>Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario: Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1">http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</a></i></p> <p>Figure A-2 Pousée des épaules</p>	<p>Debout, allongez les bras vers l'arrière, puis entrelacez les doigts. Montez les épaules et poussez-les vers l'arrière.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario: Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1">http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</a></i></p> <p>Figure A-3 Haussement des épaules</p>	<p>Debout, lever les épaules le plus haut possible puis baissez-les en étirant le cou vers le haut.</p> <p>Poussez les épaules le plus loin possibles vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en les poussant le plus loin possible vers l'avant.</p> <p>Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Warm Ups, par Martha Jefferson Hospital, Droits d'auteur 2001 par Martha Jefferson Hospital. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.marthajefferson.org/warmup.php">http://www.marthajefferson.org/warmup.php</a>.</i></p> <p>Figure A-4 Cercles des bras</p>	<p>Tendez les bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites de petits cercles avec les bras, en augmentant graduellement la grandeur des cercles.</p> <p>Inversez la direction des cercles.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility">http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility</a>.</i></p> <p>Figure A-5 Étirement des épaules</p>	<p>Debout ou assis, prenez le bras droit dans la main gauche et passez-le devant la poitrine; saisissez le bras à l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Poussez légèrement sur le coude vers la poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans l'épaule droite.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>



c. Bras :



*Nota. Tiré de Running Exercises. Droit d'auteur 1998 par Impacto Protective Products Inc. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/home.htm>*

Figure A-6 Rotations des poignets

Faites tourner les mains en faisant des mouvements circulaires à partir du poignet.

Changez de direction et répétez le mouvement de chaque côté.



*Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.*

Figure A-7 Étirement des triceps

Debout, passez le bras droit au-dessus de la tête, le coude plié. Avec la main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.



*Nota. Tiré de Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>.*

Figure A-8 Étirement des avant-bras

À genoux, placez les mains au sol devant vous, les doigts pointant vers les genoux et les pouces, vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous vers l'arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

d. Poitrine et abdominaux :



*Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.*

Figure A-9 Étirement de la poitrine

Tenez-vous debout devant un mur. Avec le bras droit plié et le coude à la hauteur de l'épaule, placez la paume de la main contre le mur. Tournez le corps dans le sens opposé au bras droit. Vous devriez sentir l'étirement dans la partie avant de l'aisselle et le long de la poitrine.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.



*Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario: Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Figure A-10 Étirement latéral

Tenez-vous debout avec le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous au niveau des hanches du côté droit du corps.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

e. Dos :



*Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.*

Figure A-11 Étirement du bas du dos

Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez l'arrière des genoux.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



*Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.*

Figure A-12 Étirement du haut du dos

Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras par-dessus l'autre. En plaçant les paumes de la main face à face, entrelacez les doigts et exercez une pression vers l'extérieur avec les bras. Abaissez tranquillement le menton sur la poitrine en expirant. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

f. Jambes :



*Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.*

Figure A-13 Étirement de l'ischio-jambier

Couchez-vous à plat sur le sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Soulevez et redressez lentement une jambe, en la saisissant derrière la cuisse avec les deux mains.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



*Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.*

Figure A-14 Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous au sol avec les jambes repliées et les plantes des pieds collées. Tenez les orteils et poussez-vous vers l'avant tout en gardant le dos et le cou bien droits.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

Tenez les chevilles et, avec les coudes, poussez les genoux vers le sol.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.






*Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.*

Figure A-15 Fléchisseur de hanches

Posez le genou droit au sol. Placez le pied gauche devant vous, en pliant le genou et en plaçant la main gauche sur cette jambe pour garder l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant le plus de poids de votre corps vers la jambe avant. Vous devriez sentir un étirement à l'avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Au besoin, posez la rotule du genou sur une serviette pliée pour plus de confort.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

f. Jambes (suite) :

 <p><i>Nota. Tiré de Running Exercises. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46">http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46</a></i></p> <p>Figure A-16 Rotations des chevilles</p>	<p>Assis, faites une rotation du pied dans le sens horaire, puis dans le sens antihoraire.</p> <p>Changer et répétez l'exercice du côté opposé.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility">http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility</a>.</i></p> <p>Figure A-17 Étirement des mollets</p>	<p>Placez-vous en face à trois pas d'un mur. Avancez la jambe droite vers le mur en pliant le genou droit et en gardant la jambe gauche tendue. Allongez les bras, les paumes face au mur. Abaissez doucement le corps vers le mur. Gardez les orteils devant et les talons au sol. Appuyez-vous contre le mur en gardant la jambe gauche droite. Vous devriez sentir l'étirement dans le mollet gauche.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez du côté opposé.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility">http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility</a>.</i></p> <p>Figure A-18 Étirement des quadriceps</p>	<p>Tenez-vous debout, une main appuyée contre le mur pour garder l'équilibre. Soulevez votre pied gauche en pliant votre genou, comme si vous tentiez de vous donner un coup de talon au derrière. Éviter de pencher les hanches vers l'avant. Saisissez votre cheville avec la main gauche et tenez-la. Vous devriez sentir un étirement dans votre cuisse gauche.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**INSTRUCTION COMMUNE**  
**NIVEAU DE QUALIFICATION UN**  
**GUIDE PÉDAGOGIQUE**



**SECTION 3**

**OCOM C111.03 – SIMULER UN TIR AVEC LA CARABINE À AIR  
 COMPRIMÉ DES CADETS APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Durée totale :

30 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-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

Photocopier l'annexe A de l'OCOM C111.02 pour les PE 3 et 5.

Aménager un champ de tir conformément aux instructions de la partie 1, section 8 de la publication ACRCCP177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

**DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON**

Aucun.

**MÉTHODE**

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de présenter aux cadets les techniques pour diminuer le rythme cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets en visant une cible de carabine à air comprimé pour biathlon (BART).

Une activité pratique a été choisie pour les PE 3 à 5 puisqu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets d'effectuer des tirs avec la carabine à air comprimé des cadets à la suite d'une activité physique dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

---

**INTRODUCTION**

---

**RÉVISION**

Aucune.

## **OBJECTIFS**

À la fin de cette leçon, le cadet soit en mesure de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après avoir effectué une activité physique.

## **IMPORTANCE**

Il est important que les cadets tirent avec une carabine à air comprimé des cadets après avoir fait de l'activité physique car ces techniques seront utiles lorsqu'ils participeront aux activités du biathlon d'été.



---

**Point d'enseignement 1****Identifier les techniques pour diminuer le rythme cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

---

**TECHNIQUES POUR DIMINUER LE RYTHME CARDIAQUE****Aptitude cardiovasculaire**

L'une des meilleures façons pour maintenir un rythme cardiaque moins élevé est d'être en bonne condition physique. Cela permettra également au cœur de revenir à son rythme normal plus facilement qu'une personne qui n'est pas en bonne forme physique. Plus le rythme cardiaque diminue rapidement, plus il est possible de tirer rapidement (et possiblement, de façon plus précise). Un rythme cardiaque plus lent réduira également le risque de mouvement et améliorera la motricité pendant le tir.

**Représentation mentale**

La représentation mentale est ce que l'on souhaite accomplir. Elle est établie sur une compétence que l'on pratique souvent. La croyance en soi est directement liée au rendement ou aux résultats. Pour se représenter quelque chose, trouver un endroit tranquille, fermer les yeux et se faire une idée de ce que l'on souhaite accomplir. Comme pour toute autre chose, plus l'on pratique, plus l'image est claire. Toute représentation mentale devrait être positive et réaliste. À cette étape, la représentation mentale du biathlon estival est de se faire une image de son rythme cardiaque à la baisse; de le voir revenir à son rythme de repos.

---

**ACTIVITÉ**Durée : 2 min

---

**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est de se faire une image d'un meilleur rendement.

**RESSOURCES**

Aucune.

**DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**

Aucun.

**INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ**

1. Demander aux cadets de se répartir dans la salle.
2. Demander aux cadets de placer le bras droit vers l'extérieur, de tourner le plus possible (à droite) sans bouger les pieds, et de pointer un point au mur.
3. Demander aux cadets de reprendre leur position d'origine.
4. Demander aux cadets de fermer les yeux et de s'imaginer en train de pointer le point au mur, qui est plus loin que le point original.
5. En gardant les yeux fermés, les cadets doivent pointer ce nouveau point au mur, en utilisant la méthode mentionnée à l'étape 2.
6. Demander aux cadets d'ouvrir les yeux et de voir où ils ont pointé.

## MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

---

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

#### Point d'enseignement 2

**Décrire la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART).**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

## CIBLES

La cible BART comprend les caractéristiques suivantes :

- cinq cibles tombantes d'un diamètre de 35 mm,
- des pales à déploiement automatique pour la confirmation visuelle des tirs réussis,
- un réenclenchement manuel à l'aide d'une corde de 10 m.

Cette cible comprend cinq cibles circulaires noires sur un fond blanc. Lorsqu'une cible est atteinte, une pale blanche apparaît et recouvre le cercle noir. Lorsqu'une séquence de tir est terminée et que le marqueur de couloir a noté le pointage, la corde est tirée et la cible est réenclenchée.



*Nota. Tiré de « Biathlon Style Airgun Target » par Devin Mfg., Inc., 2005, Devin Manufacturing Incorporated, Droit d'auteur 2005 par Devin Mfg., Inc. Extrait le 15 février 2007 du site <http://www.devinmfg.com/targets1.html>*

Figure 1 Cible BART

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

---

#### QUESTIONS :

- Q1. Que signifie l'acronyme BART?
- Q2. Quelle est l'une des caractéristiques de la cible BART?
- Q3. Combien de cibles y a-t-il sur une cible BART?

**RÉPONSES ANTICIPÉES :**

R1. Cible de carabine à air comprimé pour biathlon.

R2. La cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART) comprend les caractéristiques suivantes :

- cinq cibles tombantes d'un diamètre de 35 mm,
- des pales à déploiement automatique pour la confirmation visuelle des tirs réussis,
- un réenclenchement manuel à l'aide d'une corde de 10 m.

R3. On compte cinq cibles sur une cible BART.

**Point d'enseignement 3**

**Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.**

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

**OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT**

Un échauffement consiste en des exercices cardiovasculaires légers et d'étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les capillaires des muscles pour satisfaire à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique;
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire.

**LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS**

Il faut suivre les lignes directrices suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais faire de sauts pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité.

---

## ACTIVITÉ

---

### OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et de faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et prévenir les blessures.

### RESSOURCES

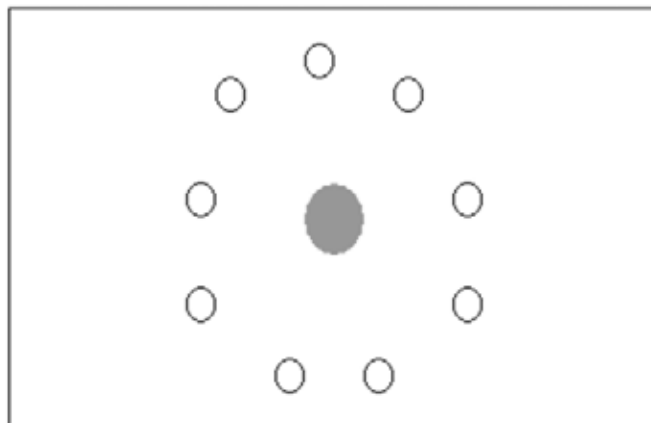
Aucune.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

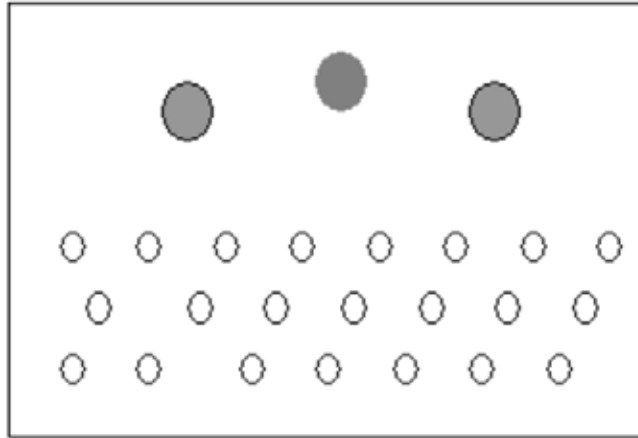
### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 2 et 3).



*Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 2 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



*Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 3 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les activités cardiovasculaires légères pour échauffer les muscles avant les étirements afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes ou des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A de l'OCOM C111.02.

### MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

---

La participation des cadets à l'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

#### Point d'enseignement 4

**Diriger une activité où les cadets doivent tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.**

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

---

### ACTIVITÉ

---

### OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

## RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (deux par couloir de tir);
- des tapis de tir de précision (deux par corridor de tir),
- une cible BART et un cadre de cible (un par couloir de tir);
- des lunettes de sécurité.



Si les ressources sont suffisantes, on pourra augmenter le nombre de couloirs de tir.

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Construire un champ de tir conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

## INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Il faut faire augmenter le rythme cardiaque des cadets en les faisant participer à l'activité d'échauffement du PE 3.
2. Demander aux cadets de s'approcher du pas de tir et de se préparer à tirer en utilisant les techniques décrites au PE 1.
3. Demander aux cadets d'adopter la position couchée et de simuler le tir sur la cible BART.
4. Répéter les étapes un à trois pour chaque relève, jusqu'à ce que tous les cadets aient participé.

## MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir auront lieu conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

---

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

---

### Point d'enseignement 5

**Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.**

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

---



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité de récupération.

## OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant l'activité.

---

## ACTIVITÉ

---

### OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et d'effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

### RESSOURCES

Aucune.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (tel qu'illustré aux figures 2 et 3 du PE 3).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

### MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 3.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

---

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

---

## CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

---

La participation des cadets à l'activité du PE 4 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

---

## CONCLUSION

---

### DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

### MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

### OBSERVATIONS FINALES

Pouvoir utiliser ces techniques, telle la représentation mentale, pour diminuer son rythme cardiaque, sera utile lors de la participation aux activités du biathlon d'été.

### COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Le cadet doit avoir complété l'OREN 106 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets) avant de participer à cet OCOM.

---

## DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

---

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Programme de tir de précision des cadets, Manuel de référence*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY : Mosaic Press.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Exercise programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>

C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20<sup>th</sup> anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.

C0-150 ISBN 0-88011-463-0 Nideffer, R. PhD. (1992). *Psyched to win: How to master mental skills to improve your physical performance*. Champaign, Illinois, Leisure Press.

C0-151 Devin Manufacturing Incorporated. (2005). *Biathlon style airgun target*. Extrait le 15 février 2007 du site [www.devinmfg.com/targets1.htm](http://www.devinmfg.com/targets1.htm).

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>





**INSTRUCTION COMMUNE**  
**NIVEAU DE QUALIFICATION UN**  
**GUIDE PÉDAGOGIQUE**



**SECTION 4**

**OCOM C111.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ**

Durée totale :

180 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-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, 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 d'enseigner la leçon.

S'assurer que tous les membres qui prennent part à la direction de cette activité connaissent très bien les lignes directrices relatives à la compétition qui se trouvent à l'annexe A.

Photocopier l'annexe A de l'OCOM C111.04 pour les PE 3 et 5.

Photocopier l'annexe B au besoin.

S'assurer de l'installation d'un poste de premiers soins.

Préparer un parcours de course de 250 à 500 mètres sur un terrain plat, et un champ de tir conformément à la publication A-CR-CCP-177/PT-002 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

**DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON**

Aucun.

**MÉTHODE**

Une approche expérientielle a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences au moyen d'une expérience directe. Le cadet fait l'expérience d'un biathlon d'été et le décrit à un niveau personnel. Le cadet aura l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'il a observé, senti et pensé lors de la participation au biathlon d'été, et considère comment cela se rapporte à ce qu'il a déjà appris ou vécu et aux expériences futures.

---

## INTRODUCTION

---

### RÉVISION

Aucune.

### OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à une activité récréative de biathlon d'été.

### IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité récréative de biathlon d'été parce qu'elle requiert de la discipline personnelle, permet de développer des compétences en tir de précision et favorise la bonne forme physique.

**Point d'enseignement 1****Conduire la séance d'information.**

Durée : 30 min

Méthode : Exposé interactif



Sur le lieux des installations, le cadet devrait être mis au courant de la zone de départ, du parcours, du champ de tir et de la zone d'arrivée.

**DISPOSITION DU PARCOURS**

Chaque cadet doit :

- courir un circuit de 250 à 500 mètres;
- effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un circuit de 250 à 500 mètres;
- effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un circuit de 250 à 500 mètres;
- terminer la course.



Le circuit de 250 à 500 mètres doit être clairement balisé avant le début de cette activité.

**RÈGLES ET RÈGLEMENTS**

Les règlements de l'activité récréative de biathlon d'été comprennent les suivants :

- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
- Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
- La carabine doit être sécurisée après les tirs.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit plombs avec la nouvelle carabine.
- Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
- Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

**POINTAGE**

Les points de l'activité de biathlon seront comptés en fonction du temps et des pénalités.

## **PÉNALITÉS**

Des pénalités seront ajoutées au temps des participants, de la façon suivante :

- Toute violation des principes de l'esprit sportif et de sportivité entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute :
  - ne pas céder dans une zone congestionnée;
  - pousser ou bousculer;
  - utiliser des paroles obscènes;
  - gêner d'autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité d'une minute sera imposée.
- Pour chaque infraction à la sécurité au pas de tir, une pénalité d'une minute sera imposée :
  - ne pas garder sous contrôle la carabine à air comprimé des cadets;
  - passer à l'avant du pas de tir;
  - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

## **ZONES INTERDITES**

Faire connaître aux cadets toutes les zones interdites et les questions de sécurité liées au secteur d'entraînement.

---

### **CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**

---

## **QUESTIONS :**

- Q1. Nommez deux règlements liés à cette activité de biathlon.
- Q2. De quelle façon les points de l'activité récréative de biathlon d'été seront-ils attribués?
- Q3. Nommez une infraction mineure aux principes de l'esprit sportif et de sportivité.

## **RÉPONSES ANTICIPÉES :**

- R1. Les règlements de l'activité récréative de biathlon d'été comprennent les suivants :
- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
  - Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
  - Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
  - Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
  - La bretelle de la carabine à air comprimé des cadets est le seul matériel d'aide de tir autorisé.
  - La carabine doit être sécurisée après les tirs.
  - Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit plombs avec la nouvelle carabine.
  - Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
  - Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

- R2. Les points de l'activité seront comptés en fonction du temps et des pénalités.
- R3. Voici des infractions mineures aux principes de l'esprit sportif et de sportivité :
- ne pas céder dans une zone congestionnée;
  - pousser ou bousculer;
  - utiliser des paroles obscènes;
  - gêner d'autres compétiteurs.

---

**Point d'enseignement 2**

**Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.**

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique

---



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

**OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT**

Un échauffement consiste en exercices cardiovasculaires légers et d'étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les capillaires des muscles pour satisfaire à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique;
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire.

**LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS**

Il faut suivre les lignes directrices suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais faire de sauts pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité.

---

## ACTIVITÉ

---

### OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et prévenir les blessures.

### RESSOURCES

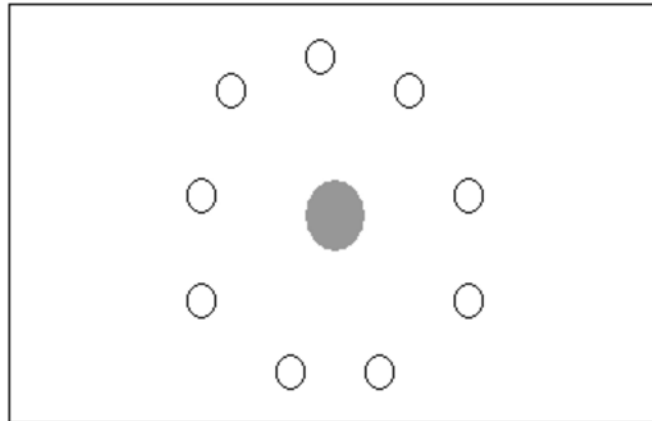
Aucune.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

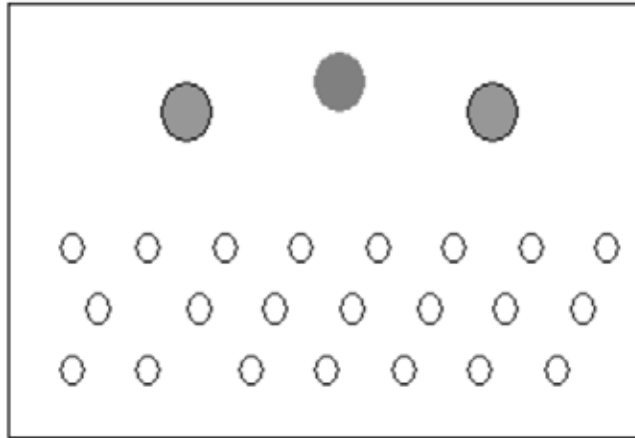
### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2).



*Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



*Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les activités cardiovasculaires légères pour échauffer les muscles avant les étirements afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut courir sur place pendant 30 secondes ou faire des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A de l'OCOM C111.02.

### MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

---

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

### Point d'enseignement 3

**Diriger une activité récréative de biathlon d'été.**

Durée : 100 min

Méthode : Activité pratique

---

### ACTIVITÉ

---

### OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de biathlon d'été.

## RESSOURCES

Pour un nombre de 20 cadets par groupe, les ressources suivantes sont requises pour chaque événement :

- des carabines à air comprimé des cadets (5),
- des tapis de tir de précision(10),
- des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé (un minimum de 700 plombs),
- des chronomètres (5);
- une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon et un cadre de cible (5),
- des lunettes de sécurité (8),
- des crayons et des stylos,
- un tableau d'affichage,
- des feuilles de pointage de biathlon se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de contrôle du parcours se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de notation du champ de tir se trouvant à l'annexe B.

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Préparer un parcours de course de 250 à 500 mètres sur un terrain plat.
- Monter un champ de tir pour carabine à air comprimé conformément à l'annexe A.
- Monter les cibles et les cadres de cibles.
- Placer deux tapis de tir par couloir de tir.
- Placer une carabine à air comprimé des cadets à chaque pas de tir.
- Placer une paire de lunettes de sécurité à chaque pas de tir.

## INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Les instructions sur l'activité se trouvent à l'annexe A.

## MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que toutes les procédures réglementaires de sécurité de champ de tir sont suivies.
- S'assurer que les cadets boivent beaucoup d'eau et qu'ils s'appliquent de l'écran solaire.
- S'assurer que le parcours de course est clairement indiqué et que les points d'intersection sont surveillés partout où il faut traverser une route.
- S'assurer qu'un secouriste est assigné au début de l'activité et qu'il est disponible en tout temps.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets pendant l'activité et après.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

---

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.



**Point d'enseignement 4****Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.**

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité de récupération.

**OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION**

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et d'étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin de prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant l'activité.

**ACTIVITÉ****OBJECTIF**

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et d'effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

**RESSOURCES**

Un endroit assez grand pour permettre à tous les cadets d'exercer une activité de récupération.

**DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**

Aucun.

**INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ**

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour la récupération (tel qu'illustré aux figures 1 et 2 du PE 2).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Des exemples d'étirements se trouvent à l'annexe A de l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts).

## MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 2.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

---

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

---

### Point d'enseignement 5

### Diriger une séance de rétroaction.

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

---



Le but de cette discussion de groupe est de permettre aux cadets de partager ce qu'ils ont appris de cette expérience.



### 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 les autres; 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 en 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 fermées (auxquelles on répond par « oui » ou « non »).
- Gérer le temps en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre en démontrant que l'on a entendu et compris le cadet. 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 circuler dans le 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.

**QUESTIONS SUGGÉRÉES :**

- Q1. Qu'avez-vous aimé le plus à propos de cette activité?
- Q2. Quels sont les défis auxquels vous avez fait face pendant cette activité?
- Q3. Qu'avez-vous appris de vous-même en participant à cette activité? Et à propos de vos compétences en tir de précision? Et à propos de vos aptitudes en matière de conditionnement physique?

---

**CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5**


---

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

---

**CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON**


---

La participation des cadets à une activité récréative de biathlon d'été servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

---

**CONCLUSION**


---

**DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

Aucun.

**MÉTHODE D'ÉVALUATION**

Aucune.

**OBSERVATIONS FINALES**

Le biathlon d'été est une activité récréative qui exige de la discipline personnelle, permet le développement des compétences en tir de précision et favorise la bonne forme physique. Des occasions de pratiquer le biathlon compétitif sont offertes aux échelons local, régional et national.

**COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR**

Les résultats devraient être affichés afin que les cadets puissent les voir. L'OREN 111 correspond à une activité d'instruction complémentaire. L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de biathlon d'été.

L'OCOM C111.01 (Participer à une séance d'information sur le biathlon), l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts) et l'OCOM C111.03 (Simuler un tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique) devraient être enseignés avant la présente leçon.

La ligne de départ et la ligne d'arrivée doivent se trouver au même endroit, près du pas de tir.

---

**DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE**


---

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

A0-032 Cadets Canada. (2002). *Règlements des compétitions de biathlon et règlements disciplinaires de l'UIB concernant les cadets*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

A0-036 Cadets Canada. (sans date). *Mouvement des cadets du Canada : Série de championnats de biathlon*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY : Mosaic Press.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Exercise programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

C0-060 Impacto Protective Products Inc. *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>

C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site

<http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20<sup>th</sup> anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

## LIGNES DIRECTRICES POUR DIRIGER UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ

### OBJECTIFS

Les objectifs de l'activité récréative de biathlon d'été sont les suivants :

- pratiquer et améliorer les compétences en tir de précision;
- améliorer le niveau de condition physique;
- initier les cadets au biathlon d'été.

### COMPOSITION

Chaque cadet de niveau de qualification un sera inscrit individuellement.

### INSTALLATIONS

Les installations nécessaires à l'activité récréative de biathlon d'été sont les suivantes :

- Un parcours sur un terrain plat d'environ 250 à 500 mètres, avec les lignes de départ et d'arrivée près du champ de tir. Le parcours doit être suffisamment large pour permettre qu'un maximum de 10 cadets à la fois puisse courir. Les points d'intersection où il faut traverser une route doivent être clairement indiqués, un point d'intersection central doit être établi et le contrôle de la circulation doit être assuré.
- Un champ de tir à la carabine à air comprimé doit être aménagé conformément aux instructions du chapitre 1, section 8, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, avec un minimum d'un couloir de tir par cadet par groupe.

### DOTATION EN PERSONNEL

Il faut beaucoup de personnel pour diriger une activité récréative de biathlon d'été. Ces postes peuvent être comblés par le personnel du corps ou de l'escadron, dont les postes suivants :

- **Délégué technique.** Responsable du déroulement général de la compétition, y compris l'imposition des pénalités et l'interprétation des règlements.
- **Officier de sécurité de champ de tir (OSCT).** Responsable du déroulement général des activités au champ de tir.
- **OSCT adjoint.** Responsable des cibles et de la distribution des munitions; il doit assister l'OSCT, au besoin.
- **Marqueur de couloir.** Responsable du marquage des points et de noter les résultats sur la feuille de notation du champ de tir (se trouvant à l'annexe B).
- **Chef des statistiques.** Responsable de compiler toutes les données de l'événement (p. ex. les résultats du champ de tir, les heures de départ et d'arrivée et les pénalités imposées).
- **Coureur.** Responsable de ramasser les feuilles de pointage et de les porter au chef des statistiques.
- **Responsable des lignes de départ et d'arrivée.** Responsable du départ de la course et de noter les heures d'arrivée sur la feuille de pointage (se trouvant à l'annexe B).
- **Contrôle du parcours.** Responsable de noter chaque fois qu'un cadet fait un circuit sur la feuille de contrôle du parcours (se trouvant à l'annexe B).
- **Secouriste.** Responsable des cas de blessures pouvant survenir pendant la compétition.

## **FORMAT**

### **Réunion du capitaine d'équipe**

Tous les cadets doivent participer à la réunion du capitaine d'équipe. Pendant cette réunion, le capitaine présentera tous les renseignements dont les cadets ont besoin pour participer à l'activité récréative de biathlon d'été. Les renseignements suivants sont donnés aux cadets :

- les heures de départ;
- les tâches relatives aux couloirs de tir;
- les dernières prévisions météorologiques;
- la présentation du personnel de la compétition.

### **Circuit de course**

Chaque cadet courra sur trois circuits distincts de 250 à 500 mètres. Pour faire les circuits de course, il faudra :

- s'assembler pour un départ individuel (les cadets partiront à 10 secondes d'intervalle pour courir le premier circuit);
- franchir la ligne d'arrivée.

### **Le champ de tir**

Effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART. Après chaque exercice de tir, le marqueur en chef approprié inscrit les résultats et les remet aux cadets. Il remet toutes les cibles à l'état initial.

## **SÉQUENCE**

Cette activité récréative de biathlon d'été se déroulera dans l'ordre suivant :

1. courir un circuit de 250 à 500 mètres;
2. tirer de cinq à huit plombs vers la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon;
3. courir un circuit de 250 à 500 mètres;
4. tirer de cinq à huit plombs vers la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon;
5. courir un troisième circuit de 250 à 500 mètres;
6. franchir la ligne d'arrivée.

## **ÉQUIPEMENT**

Pour un nombre de 20 cadets par groupe, l'équipement requis pour diriger l'activité récréative de biathlon d'été devra comprendre, mais sans s'y limiter, les éléments suivants :

- des carabines à air comprimé des cadets (5),
- des tapis de tir de précision(10),
- des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé (un minimum de 700 plombs),
- des chronomètres (5);
- une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon et un cadre de cible (5),
- des lunettes de sécurité (8),

- des crayons et des stylos,
- un tableau d'affichage,
- des feuilles de pointage de biathlon se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de contrôle du parcours se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de notation du champ de tir se trouvant à l'annexe B.

## TENUE

Des vêtements appropriés compte tenu des prévisions météorologiques.

## RÈGLES ET RÈGLEMENTS

- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
- Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
- La carabine doit être sécurisée après les tirs.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit plombs avec la nouvelle carabine.
- Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
- Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

## POINTAGE

Le pointage doit se faire de la façon suivante :

- **Temps.** Le temps final du cadet est le temps écoulé entre le début et la fin, plus les pénalités imposées s'il y a lieu.
- **Tir.** Pour chaque séance de tir, le nombre de cibles ratées sera noté sur la feuille de notation (voir l'annexe B) par le marqueur du couloir. Pour chaque cible ratée, une pénalité d'une minute sera ajoutée au temps total du cadet.

## PÉNALITÉS

Des pénalités seront ajoutées au temps des concurrents, de la façon suivante :

- Toute violation des principes de l'esprit sportif et de sportivité entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute :
  - ne pas céder dans une zone congestionnée;
  - pousser ou bousculer;
  - utiliser des paroles obscènes;
  - gêner d'autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité d'une minute sera imposée.

- Une pénalité d'une minute sera imposée pour chaque infraction à la sécurité, comme les suivantes :
  - ne pas garder sous contrôle la carabine à air comprimé des cadets;
  - passer à l'avant du pas de tir;
  - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

## **ZONES INTERDITES**

Les zones interdites doivent être clairement identifiées avant le début de l'activité récréative de biathlon d'été.

## **NOTA**

- Le personnel de contrôle du cours notera chaque fois qu'un cadet a couru un circuit. Voir la feuille de contrôle du parcours à l'annexe B.
- Le responsable des lignes de départ et d'arrivée prendra des notes pour chaque cadet. Lorsque la feuille sera entièrement remplie (ou presque), le coureur la portera au chef des statistiques. Voir la feuille de contrôle du parcours à l'annexe B.
- Si des dossards sont disponibles, on pourra les utiliser pour identifier les cadets.





## FEUILLE DE POINTAGE

Nom du cadet	Heure de départ	Circuit 1	Circuit 2	Circuit 3	Heure d'arrivée	Pénalités de course-sécurité	Pénalités de tir	Temps total

**NOTA :**

Le responsable des lignes de départ et d'arrivée doit noter les heures de départ et d'arrivée de la course et remettre les feuilles de pointage au marqueur.

## FEUILLE DE NOTATION DU CHAMP DE TIR

Nom du marqueur : \_\_\_\_\_

Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	Commentaires / pénalités
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés	X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus	○ ○ ○ ○ ○		

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC