

SECTION 11**OREN C111 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE BIATHLON D'ÉTÉ**

1. **Rendement** : Participer à des activités récréatives de biathlon d'été
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) une carabine à air comprimé des cadets,
 - (2) une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
 - (3) des plombs de carabine à air comprimé,
 - (4) une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART),
 - (5) un cadre de cible,
 - (6) un matelas de tir de précision,
 - (7) des lunettes de sécurité,
 - (8) des contenants pour les plombs,
 - (9) de la supervision,
 - (10) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales :
 - (1) un champ de tir pour la carabine à air comprimé conçu conformément à la section 8 de la partie 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-001, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*,
 - (2) un parcours de course d'environ 250 à 500 mètres sur un terrain plat.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à des activités de biathlon d'été, y compris :
 - a. courir un circuit de 250 à 500 mètres;
 - b. tirer cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
 - c. courir un circuit de 250 à 500 mètres;
 - d. tirer cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
 - e. courir un circuit de 250 à 500 mètres;
 - f. franchir la ligne d'arrivée.
4. **Remarques** :
 - a. Les cadets doivent avoir terminé l'OREN 106 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets) avant de participer aux activités récréatives de biathlon d'été.
 - b. Les cadets doivent avoir terminé 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 (Tirer avec la carabine

à air comprimé des cadets après une activité physique) avant d'entreprendre l'OCOM C111.04 (Participer à une activité récréative de biathlon d'été).

- c. Les cadets qui ont de la difficulté à pomper la carabine à air comprimé des cadets peuvent recevoir de l'aide.
 - d. Toutes les activités du champ de tir doivent être effectuées par un officier de sécurité de champ de tir (OSCT).
5. **Matière complémentaire :** L'OREN 111 (Participer à des activités récréatives de biathlon d'été) est un ensemble pédagogique complémentaire qui vise à donner au cadet une occasion de participer à des activités de biathlon d'été.

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

1. **Rendement** : Participer à une séance d'information sur le biathlon
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision,
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Une salle de classe ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une séance d'information sur le biathlon, y compris :
 - a. une introduction au biathlon,
 - b. une introduction aux événements compétitifs au sein du Mouvement des cadets du Canada (MCC).

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Présenter le biathlon, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. le biathlon comme sport; b. les types de courses. 	Exposé interactif	10 min	A0-036 (p. 4-3-7 à 4-3-16) A0-036
PE2	Décrire les événements compétitifs du MCC, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. étape 1 : escadron local, b. étape 2 : zone, c. étape 3 : provincial / territorial, d. étape 4 : national. 	Exposé interactif	15 min	A0-036 (p. 4-2-1 à 4-3-6)

5. **Durée** :
 - a. Introduction et conclusion : 5 min
 - b. Exposé interactif : 25 min
 - c. Durée totale : 30 min
6. **Justification** : L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter le biathlon et donner un aperçu de ce sport.
7. **Documents de référence** :
 - a. A0-036 Cadets Canada. (aucune date). *Mouvement des cadets du Canada : Série de championnats du biathlon*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
 - b. C0-084 Biathlon Canada. (2003). *Guide de Biathlon Canada*. Ottawa, Ontario, Biathlon Canada.

8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, RPJ, projecteur multimédia) approprié au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage**. Aucun.
10. **Modalités de contrôle** : Aucune.
11. **Remarques** : Aucune.

OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS

1. **Rendement** : Courir des sprints courts
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) un sifflet,
 - (2) de la supervision,
 - (3) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : Aucun.
 - c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement suffisamment grand pour permettre de courir des sprints courts.
3. **Norme** : Le cadet doit :
 - a. participer à un échauffement;
 - b. courir des sprints courts;
 - c. participer à une session de récupération.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer comment se préparer pour des activités de biathlon d'été, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. les vêtements personnels, y compris : <ol style="list-style-type: none"> (1) le principe multicouche, (2) des chaussures appropriées, b. l'hydratation, c. la nutrition. 	Exposé interactif	5 min	C0-078 C0-079
PE2	Décrire les techniques de course, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. le rythme, b. la posture et l'alignement du corps, c. les sprints courts. 	Exposé interactif	5 min	C0-080
PE3	Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à : <ol style="list-style-type: none"> a. étirer les muscles; b. augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque; c. agrandir les capillaires des muscles pour compenser l'augmentation du flux sanguin; d. augmenter la température des muscles afin de faciliter la réaction du tissu musculaire. 	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109–113) C0-089

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE4	Superviser les cadets pendant qu'ils courent des sprints courts.	Activité pratique	5 min	
PE5	Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à : a. permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures; b. préparer l'appareil respiratoire et le système cardiovasculaire à retourner à leur rythme normal; c. étirer les muscles.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109–113) C0-089

5. **Durée :**

- | | |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min |
| b. Exposé interactif : | 10 min |
| c. Activité pratique : | 15 min |
| d. Durée totale : | 30 min |

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin d'initier les cadets aux méthodes de préparation pour une activité de biathlon et aux 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 techniques de 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.

7. **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, Ontario et Buffalo, New York, 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/>

- g. C0-078 Mountain Equipment Co-op - La coopérative de plein air. (2007). *Info-conseils : Vêtements. Système multicouche*. 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
- h. C0-079 REI. (2007). *Outdoor fitness expert advice*. Extrait le 12 février 2007 du site <http://www.rei.com/online/store/LearnShareArticlesList?categoryId=Crosstrain>
- i. C0-080 *Cool Running*. (2007). *Fitness & performance*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.coolrunning.com/engine/2/2_1index.shtml
- j. C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.
- k. C0-100 ISBN 0-662-44467-1 Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- l. C0-147 *The HealthCentral Network*. (2007). *MyDietExcercise.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>
- m. 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>
8. **Matériel d'instruction :**
- un ruban à mesurer,
 - un sifflet,
 - un chronomètre,
 - des exemples de vêtements appropriés,
 - des exemples de choix d'hydratation et de nutrition appropriés.
9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.
10. **Modalités de contrôle :** Aucune.
11. **Remarques :** On peut se servir de photos des vêtements et des choix d'hydratation et de nutrition appropriés au lieu d'objets réels lorsqu'ils ne sont pas disponibles.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

1. **Rendement** : Simuler un tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique
2. **Conditions** :
 - a. **Éléments fournis** :
 - (1) une carabine à air comprimé des cadets,
 - (2) une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
 - (3) une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART),
 - (4) un cadre de cible,
 - (5) un matelas de tir de précision,
 - (6) des lunettes de sécurité,
 - (7) de la supervision,
 - (8) de l'aide au besoin.
 - b. **Éléments non permis** : Aucun.
 - c. **Conditions environnementales** : Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément à la section 8 du chapitre 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002.
3. **Norme** : Le cadet doit simuler un tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Identifier les techniques pour diminuer le rythme cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets.	Exposé interactif	5 min	C0-150 (p. 43)
PE2	Décrire la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART).	Exposé interactif	5 min	C0-151
PE3	Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109–113) C0-089
PE4	Diriger une activité où les cadets doivent tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.	Activité pratique	5 min	
PE5	Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109–113) C0-089

5. **Durée :**

- | | |
|---------------------------------|--------|
| a. Introduction et conclusion : | 5 min |
| b. Exposé interactif : | 10 min |
| c. Activité pratique : | 15 min |
| d. Durée totale : | 30 min |

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin d'initier les techniques pour diminuer le rythme cardiaque avant d'exécuter un tir avec la carabine à air comprimé vers la cible BART.
- Une activité pratique a été choisie pour les PE 3 à 5 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets de faire l'expérience d'un tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

7. **Documents de référence :**

- A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Canadian cadet movement: cadet marksmanship program reference manual*. 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, Ontario et Buffalo, New York, 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.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://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>
- C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.
- C0-150 ISBN 0-88011-463-0 Nideffer, R. Ph. D. (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 <http://www.devinmfg.com/targets1.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#1>

8. **Matériel d'instruction :**
 - a. une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART),
 - b. un chronomètre.
9. **Matériel d'apprentissage :**
 - a. une carabine à air comprimé des cadets,
 - b. une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
 - c. une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART),
 - d. un cadre de cible,
 - e. un matelas de tir de précision,
 - f. des lunettes de sécurité.
10. **Modalités de contrôle :** Aucune.
11. **Remarques :** Les cadets doivent avoir terminé l'OREN 106 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets) avant de participer à cette leçon.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

1. **Rendement** : Participer à une activité récréative de biathlon d'été
2. **Conditions** :
 - a. **Éléments fournis** :
 - (1) une carabine à air comprimé des cadets,
 - (2) une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
 - (3) des plombs de carabine à air comprimé,
 - (4) une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART),
 - (5) un cadre de cible,
 - (6) un matelas de tir de précision,
 - (7) des lunettes de sécurité,
 - (8) des contenants pour les plombs,
 - (9) de la supervision,
 - (10) de l'aide au besoin.
 - b. **Éléments non permis** : Aucun.
 - c. **Conditions environnementales** :
 - (1) un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément à la section 8 du chapitre 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
 - (2) un parcours de course d'environ 250 à 500 mètres sur un terrain plat.
3. **Norme** : Le cadet doit participer à une activité récréative de biathlon d'été, y compris :
 - a. courir un circuit de 250 à 500 mètres;
 - b. tirer cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
 - c. courir un circuit de 250 à 500 mètres;
 - d. tirer cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
 - e. courir un circuit de 250 à 500 mètres;
 - f. franchir la ligne d'arrivée.
4. **Points d'enseignement** :
 - a. Donner un briefing sur l'activité, y compris :
 - (1) le tracé du parcours,
 - (2) les règlements,
 - (3) le pointage,
 - (4) les pénalités,
 - (5) les zones interdites.

- b. Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à :
 - (1) étirer les muscles;
 - (2) augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
 - (3) agrandir les capillaires des muscles pour compenser l'augmentation du flux sanguin;
 - (4) augmenter la température des muscles afin de faciliter la réaction du tissu musculaire.
 - c. Diriger une activité récréative de biathlon d'été.
 - d. Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à :
 - (1) permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
 - (2) préparer l'appareil respiratoire et le système cardiovasculaire à retourner à leur rythme normal;
 - (3) étirer les muscles.
 - e. Diriger une séance de rétroaction pour permettre aux cadets de partager ce qu'ils ont appris de leur expérience.
5. **Durée :**
- a. Introduction et conclusion : 10 min
 - b. Apprentissage par l'expérience : 170 min
 - c. Durée totale : 180 min
6. **Justification :** L'apprentissage par l'expérience a été choisie pour cette leçon parce qu'il permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences au moyen d'une expérience directe. Les cadets feront l'expérience d'un biathlon d'été et devront la décrire à un niveau personnel. Les cadets auront l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'ils ont observé, senti et pensé lors de la participation à un biathlon d'été et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'ils ont déjà appris et expérimenté de même que son lien avec les expériences futures.
7. **Documents de référence :**
- a. A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada* : Manuel de référence - Programme de tir de précision des cadets. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
 - b. 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.
 - c. A0-036 Cadets Canada. (aucune date). *Mouvement des cadets du Canada* : Série de championnats du biathlon. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
 - d. 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, Ontario et Buffalo, New York, Mosaic Press.
 - e. C0-057 *Martha Jefferson Hospital*. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

- f. 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>
 - g. 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>
 - h. C0-060 *Impacto Protective Products Inc.* (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>
 - i. 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/>
 - j. C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.
 - k. 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>
8. **Matériel d'instruction :**
- a. les Ordres permanents du champ de tir local,
 - b. des feuilles de pointage de biathlon,
 - c. des feuilles de contrôle de parcours,
 - d. des feuilles de notation du champ de tir,
 - e. un tableau d'affichage,
 - f. des chronomètres.
9. **Matériel d'apprentissage :**
- a. une carabine à air comprimé des cadets,
 - b. une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
 - c. des plombs de carabine à air comprimé,
 - d. une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART),
 - e. un cadre de cible,
 - f. un matelas de tir de précision,
 - g. des lunettes de sécurité,
 - h. un contenant pour les plombs.
10. **Modalités de contrôle :** Aucune.
11. **Remarques :**
- a. Les résultats devraient être affichés pour que les cadets puissent les voir. L'OREN 111 correspond à une activité d'apprentissage complémentaire. Il est conçu pour donner aux cadets l'occasion de participer à une activité récréative de biathlon d'été.

- b. 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 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique) doivent être enseignés avant d'entreprendre cette leçon.
- c. La ligne de départ et la ligne d'arrivée doivent se trouver au même endroit, près du pas de tir.