

SECTION 9**OREN 211A – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS COMPÉTITIVES DE BIATHLON D'ÉTÉ**

1. **Rendement** : Participer à des activités compétitives de biathlon d'été
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) une carabine à air comprimé des cadets;
 - (2) des lunettes de sécurité;
 - (3) des plombs approuvés pour la carabine à air comprimé des cadets;
 - (4) des contenants pour les plombs;
 - (5) une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART);
 - (6) les ordres permanents du champ de tir local;
 - (7) de la supervision; et
 - (8) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales :
 - (1) Un champ de tir pour la carabine à air comprimé conçu conformément à l'A-CR-CCP-177/PT-002, chapitre 1, section 8; et
 - (2) Un parcours établi de course d'environ 500 à 1000 m.
3. **Norme** : Conformément aux documents de référence précisés, le cadet doit, à titre de membre d'une section, participer à des activités compétitives de biathlon d'été, incluant :
 - a. courir un circuit de 500 à 1000 m;
 - b. effectuer un exercice de tir de groupement de huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
 - c. courir un deuxième circuit de 500 à 1000 m;
 - d. effectuer un exercice de tir de groupement de huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
 - e. courir un dernier circuit de 500 à 1000 m; et
 - f. terminer la course.
4. **Remarques** :
 - a. Les cadets doivent avoir complété l'OREN C111 (Participer à une activité de biathlon d'été) avant de participer à une activité compétitive de biathlon d'été.
 - b. Les cadets qui ont de la difficulté à pomper la carabine à air comprimé des cadets peuvent recevoir de l'aide.
 - c. Toutes les activités du champ de tir doivent être supervisées par un officier de sécurité du champ de tir (O Sécur Tir).

5. **Matière complémentaire :**

- a. L'OREN 211 (Participer à des activités compétitives de biathlon d'été) est un ensemble pédagogique qui vise à donner au cadet une occasion de participer à des activités compétitives de biathlon d'été.
- b. Les escadrons qui décident de compléter l'OREN 211 à titre d'instruction complémentaire peuvent compléter les OCOM C211.01 à C211.03 ou l'ensemble des OCOM C211.01 à C211.04. Les escadrons ne peuvent pas compléter l'OCOM C211.04 (Participer à une activité compétitive de biathlon d'été) si les cadets n'ont pas complété les OCOM C211.01 à C211.03.
- c. L'instruction complémentaire liée à l'OREN 211 se limite à un total de neuf périodes qui peuvent se dérouler pendant les séances ou pendant une journée d'instruction avec support.

OCOM C211.01 – RECONNAÎTRE LES OCCASIONS DE BIATHLON CIVIL

1. **Rendement** : Reconnaître les occasions de biathlon civil
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision; et
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Des salles de classe appropriées ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Conformément aux documents de référence précisés, le cadet doit reconnaître les occasions de biathlon civil, incluant :
 - a. les occasions d'instruction; et
 - b. les événements compétitifs.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Présenter les occasions d'entraînement pour le biathlon aux échelons local, provincial ou territorial, national et international.	Exposé interactif	10 min	C0-082 C0-148 C0-149
PE2	Présenter les occasions de biathlon compétitif aux échelons local, provincial ou territorial, national et international.	Exposé interactif	10 min	C0-082 C0-148
PE3	Identifier les biathlètes célèbres qui ont été initiés à leur sport grâce au programme des cadets du Canada.	Exposé interactif	5 min	A0-049 C0-082 C0-153

5. **Durée** :
 - a. Introduction/Conclusion : 5 min
 - b. Exposé interactif : 25 min
 - c. Total : 30 min
6. **Justification** : L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon pour initier les cadets aux événements de biathlon civil et stimuler leur intérêt.
7. **Documents de référence** :
 - a. A0-042 Unité régionale de soutien aux cadets (Centre). (2007). *Programme de sécurité pour le tir de précision et les armes à feu à l'intention des cadets*. Extrait le 18 avril 2007 du site http://www.central.cadets.ca/events/biath_cadetmarksman_f.html.

- b. C0-082 Biathlon Canada. (2007). *Biathlon Canada*. Extrait le 12 février 2007 du site <http://www.biathloncanada.ca>.
 - c. C0-148 Union Internationale de Biathlon (2007). *Union Internationale de Biathlon*. Extrait le 18 avril 2007 du site <http://www.biathlonworld.com>.
 - d. C0-149 Biathlon Canada. (2005). *Les Ours du Biathlon : Programme d'entraînement communautaire*. Ottawa, ON, Biathlon Canada.
 - e. C0-153 Bibliothèque et Archives Canada. (2000). *Myriam Bédard*. Extrait le 30 avril 2007 du site <http://www.collectionscanada.ca/femmes/002026-223-f.html>.
8. **Matériel d'instruction** : Du matériel de présentation (p. ex. tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.
9. **Matériel d'apprentissage** : S.O.
10. **Modalités de contrôle** : S.O.
11. **Remarques** : S.O.

OCOM C211.02 – COURIR SUR UN TERRAIN À GÉOGRAPHIE DIFFÉRENTE

1. **Rendement** : Courir sur un terrain à géographie différente
2. **Conditions** :
 - a. Éléments fournis :
 - (1) de la supervision; et
 - (2) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement composé de terrains à géographie différente assez grand pour y établir un parcours de course de 20 à 40 m.
3. **Norme** : Conformément aux documents de référence précisés, le cadet doit :
 - a. participer à un échauffement;
 - b. se pratiquer à courir sur un terrain à géographie différente; et
 - c. participer à une récupération.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Décrire les techniques de course sur un terrain à géographie différente, y compris : <ol style="list-style-type: none"> a. la posture et l'alignement du corps; b. la position du pied; et c. l'endurance. 	Exposé interactif	5 min	C0-080
PE2	Diriger une séance 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 pour compenser l'augmentation du flux sanguin; et d. augmenter la température des muscles pour faciliter la réaction du tissu musculaire. 	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109 à 113) C0-089
PE3	Superviser les cadets pendant qu'ils courent sur un terrain à géographie différente.	Activité pratique	5 min	

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE4	Diriger une séance 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 les appareils respiratoire et cardiovasculaire à retourner à leur rythme normal; et c. étirer les muscles.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109 à 113) C0-089
PE5	Décrire comment créer et mettre en œuvre un programme de course.	Exposé interactif	5 min	C0-146

5. **Durée :**

- | | |
|------------------------------|--------|
| a. Introduction/Conclusion : | 5 min |
| b. Exposé interactif : | 10 min |
| c. Activité pratique : | 15 min |
| d. Total : | 30 min |

6. **Justification :**

- L'exposé interactif a été choisi pour les PE1 et PE5 afin d'initier les cadets aux techniques de course sur un terrain à géographie différente et sur la façon de mettre en œuvre un programme de course.
- Une activité pratique a été choisie pour les PE2 à PE4, parce que c'est une façon interactive d'initier les cadets à la course sur un terrain à géographie différente dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

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, 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). *Exercise 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. (aucune date). *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>.

- g. C0-080 Cool Running. (2007). *Fitness and Performance*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.coolrunning.com/engine/2/2_3/181.shtml.
 - h. C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th Anniversary* (éd. rév.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
 - i. C0-146 Will-Weber, M. (2006). *Runner's World: Beginner's: Training: First Steps*. Extrait le 18 avril 2007 du site <http://www.runnersworld.com/article/printer/1,7124,s6-380-381-386-678-0.00.html>.
 - j. 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. du matériel de présentation (p. ex. tableau blanc, tableau de papier) approprié au secteur d'entraînement; et
 - b. un sifflet.
9. **Matériel d'apprentissage :** S.O.
10. **Modalités de contrôle :** S.O.
11. **Remarques :** On peut utiliser des escaliers à la place d'un terrain à géographie différente.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM C211.03 – TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS EN SE SERVANT D'UNE BRETELLE, APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

1. **Rendement** : Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets en se servant d'une bretelle, 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) des lunettes de sécurité;
 - (5) un tapis de tir;
 - (6) de la supervision; et
 - (7) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales : Des salles de classe appropriées ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.
3. **Norme** : Conformément aux documents de référence précisés, le cadet doit tirer avec la carabine à air comprimé des cadets en se servant d'une bretelle, après une activité physique.
4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Conformément à l'OCOM C206.01 (Pratiquer les techniques pour tenir la carabine), réviser les techniques pour tenir la carabine en utilisant la bretelle de la carabine à air comprimé des cadets.	Exposé interactif	5 min	A0-027 (p. 2-7 et 2-8)
PE2	Diriger un échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109 à 113) C0-089
PE3	Diriger une activité de tir à la carabine à air comprimé des cadets en se servant d'une bretelle, après une activité physique.	Activité pratique	10 min	
PE4	Diriger une séance de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109 à 113) C0-089

5. **Durée :**

a. Introduction/Conclusion :	5 min
b. Exposé interactif :	5 min
c. Activité pratique :	20 min
d. Total :	30 min

6. **Justification :**

- a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 afin de réviser les techniques pour tenir la carabine en utilisant la bretelle de la carabine à air comprimé des cadets.
- b. Une activité pratique a été choisie pour les PE2 à PE4 parce qu'il s'agit d'une façon interactive qui permet aux cadets de faire l'expérience du tir à la carabine à air comprimé des cadets en utilisant la bretelle de la carabine, après une activité physique.

7. **Documents de référence :**

- a. A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Programme de tir de précision des cadets : Manuel de référence*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.
- b. 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.
- c. C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 16 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>.
- d. 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>.
- e. C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date). *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=49>.
- f. C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>.
- g. 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>.
- h. C0-080 Cool Running. (2007). *Cool Running*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.coolrunning.com/engine/2/2_3/181.shtml.
- i. C0-085 Daisy Outdoor Products. (2006). *AVANTI Competition Pellet Rifle: Operation Manual: AVANTI Legend Model 853*. Rogers, AR, Daisy Outdoor Products.
- j. C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th Anniversary* (éd. rév.). Bolinas, CA, 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. du matériel de présentation (p. ex. tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement;
- b. des tapis de tir;
- c. des carabines à air comprimé des cadets; et
- d. une bretelle pour carabine à air comprimé des cadets.

9. Matériel d'apprentissage :

- a. une carabine à air comprimé des cadets;
- b. une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART);
- c. des lunettes de sécurité;
- d. des cadres de cibles; et
- e. une bretelle pour carabine à air comprimé des cadets.

10. Modalités de contrôle : S.O.**11. Remarques : L'OCOM C206.01 doit être complété avant cette leçon.**

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

OCOM C211.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ COMPÉTITIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ

1. **Rendement** : Participer à une activité compétitive 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 lunettes de sécurité;
 - (4) des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé;
 - (5) une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART);
 - (6) de la supervision; et
 - (7) de l'aide au besoin.
 - b. Éléments non permis : S.O.
 - c. Conditions environnementales :
 - (1) Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément à l'A-CR-CCP-177/PT-002.
 - (2) Un parcours de course de 500 à 1000 m sur un terrain à géographie différente.
3. **Norme** : Conformément aux documents de référence précisés, le cadet doit participer à une activité récréative de biathlon d'été, incluant :
 - a. courir un circuit de 500 à 1000 m;
 - b. effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
 - c. courir un deuxième circuit de 500 à 1000 m;
 - d. effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
 - e. courir un dernier circuit de 500 à 1000 m; et
 - f. terminer la course.
4. **Points d'enseignement** :
 - a. Expliquer les composantes d'une activité compétitive de biathlon d'été, incluant :
 - (1) la description du parcours;
 - (2) les règles et règlements;
 - (3) le pointage;
 - (4) les pénalités; et
 - (5) les zones interdites.

- b. Diriger un 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 pour compenser l'augmentation du flux sanguin; et
 - (4) augmenter la température des muscles pour faciliter la réaction du tissu musculaire.
- c. Diriger une activité compétitive de biathlon d'été conformément au paragraphe 3. Les précisions sur la description du parcours et la disposition du champ de tir se trouvent dans l'A-CR-CCP-802/PF-002.
- d. Diriger une 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 les appareils respiratoire et cardiovasculaire à retourner à leur rythme normal; et
 - (3) étirer les muscles.
5. **Durée :**
- | | |
|------------------------------|---------|
| a. Introduction/Conclusion : | 10 min |
| b. Exposé interactif : | 15 min |
| c. Activité pratique : | 155 min |
| d. Total : | 180 min |
6. **Justification :**
- a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 afin de montrer l'application des règles, des principes et des concepts d'un biathlon d'été.
 - b. Une activité pratique a été choisie pour les PE2 à PE4, parce qu'il s'agit d'une façon interactive d'initier les cadets au biathlon d'été. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances dans un environnement amusant et stimulant.
7. **Documents de référence :**
- a. A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Programme de tir de précision des cadets: manuel de référence*. Ottawa, ON, 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, ON, Ministère de la Défense nationale.
 - c. A0-036 Cadets Canada. (aucune date). *Mouvement des cadets du Canada : Série de championnats du biathlon*. Ottawa, ON, 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, ON et Buffalo, NY, 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, CA, 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. des carabines à air comprimé des cadets (une par pas de tir);
- b. des bretelles de carabine à air comprimé des cadets (une par pas de tir);
- c. des lunettes de sécurité (une paire par pas de tir);
- d. des tapis de tir (deux par pas de tir);
- e. des cadres de cible (un par pas de tir);
- f. des cibles BART (une par pas de tir);
- g. des feuilles de pointage pour le biathlon, qui se trouvent dans l'A-CR-CCP-802/PF-002, chapitre 9, annexe D;
- h. des feuilles de contrôle du parcours, qui se trouvent dans l'A-CR-CCP-802/PF-002, chapitre 9, annexe D;
- i. des feuilles de notation des tirs, qui se trouvent dans l'A-CR-CCP-802/PF-002, chapitre 9, annexe D;
- j. un tableau d'affichage; et
- k. des chronomètres.

9. **Matériel d'apprentissage :**

- a. des carabines à air comprimé des cadets;
- b. des bretelles de carabine à air comprimé des cadets;
- c. des lunettes de sécurité;
- d. des tapis de tir;
- e. des cadres de cible;
- f. des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé;
- g. des contenants pour les plombs;

- h. des cadres de cible; et
- i. des cibles BART.

10. **Modalités de contrôle** : S.O.

11. **Remarques** :

- a. Les résultats devraient être affichés pour que les cadets puissent les voir. L'OREN 211 correspond à une activité d'instruction complémentaire. L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité compétitive de biathlon d'été.
- b. Les OCOM suivants doivent être enseignés avant de donner cette leçon : C111.01 (Participer à une séance d'information sur le biathlon), C111.02 (Courir des sprints courts), C111.03 (Introduction aux compétences de tir de précision pour le biathlon d'été en utilisant la carabine à air comprimé des cadets), C211.01 (Reconnaître les occasions de biathlon civil), C211.02 (Courir sur un terrain à géographie différente) et C211.03 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets en se servant d'une bretelle, après une activité physique).