

CHAPITRE 9

OREN 111 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE BIATHLON D'ÉTÉ



**INSTRUCTION COMMUNE
ÉTOILE VERTE
GUIDE PÉDAGOGIQUE**



SECTION 1

OCCOM 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-701/PG-002, *Norme et plan de qualification de l'étoile verte*, 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 votre 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 du sport.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

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

IMPORTANCE

Il est primordial pour les cadets de participer à une séance d'information sur le biathlon, parce qu'elle présente l'histoire et les composantes du biathlon et aide à se préparer à une activité de biathlon.

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

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

LE BIATHLON

Traditionnellement, le biathlon comporte deux activités — le tir de précision à la carabine de petit calibre et le ski de fond de style libre. Il existe d'autres formes de compétitions de biathlon — ces compétitions doivent inclure une activité cardiovasculaire et une composante de tir de précision. La composante de tir de précision d'un biathlon exige un contrôle de la motricité fine, une grande stabilité et beaucoup de précision. On utilise traditionnellement une carabine de petit calibre .22. La combinaison de ces deux activités très contradictoires constitue le sport du biathlon.

Le biathlon est considéré comme un sport de la vie de tous les jours. La première compétition homologuée de biathlon s'est déroulée près de la frontière entre la Suède et la Norvège en 1767 et opposait les douaniers de ces deux pays. Le biathlon s'est développé à travers la chasse et la guerre, jusqu'à ce qu'il soit présenté à titre de sport de démonstration aux premiers Jeux olympiques d'hiver de 1924 à Chamonix, en France. Il a fallu attendre l'adoption de carabines de petit calibre et l'année 1960, à Squaw Valley en Californie, pour que le biathlon devienne un sport olympique sanctionné pour hommes. En 1992, à Albertville, en France, le biathlon est aussi devenu un sport olympique pour femmes.



Des dessins découverts dans des cavernes en Norvège, représentant des hommes en ski de fond et portant des armes, font remonter le biathlon à plus de 5 000 ans.

TYPES DE COURSES

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

INDIVIDUELLE

Dans une course individuelle, les concurrents s'élancent un par un. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Une course individuelle est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

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 franchit la ligne d'arrivée.

Une pénalité de 40 secondes est imposée au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

SPRINT

Dans un sprint, les concurrents s'élancent un par un ou en masse. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Un sprint est constitué de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

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; et
6. franchir la ligne d'arrivée.

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

En guise de pénalité pour chaque cible ratée, le concurrent doit faire un tour de ski supplémentaire.

DÉPART EN MASSE

Dans une course avec départ en masse, tous les concurrents s'élancent en même temps. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Une course avec départ en masse est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

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; et
10. franchir la ligne d'arrivée.

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

Un tour de pénalité est ajouté au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

POURSUITE

La poursuite consiste en une course où les compétiteurs s'élancent un à un, selon un tirage ou les résultats précédents d'une épreuve qui s'est déroulée pendant le même championnat. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes

géographiques du lieu de l'épreuve. Une poursuite est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

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 franchit la ligne d'arrivée.

En guise de pénalité pour chaque cible ratée, le concurrent doit faire un tour de ski supplémentaire.

RELAIS

Dans une course à relais, tous les concurrents s'élancent en même temps. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Une course à relais est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

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 soit le torse, les bras, les mains, les jambes, les pieds, la tête ou la carabine du membre de l'équipe qui sort de la zone de relais;
7. le dernier skieur qui termine la séquence mentionnée ci-dessus sans toucher. La course se termine lorsque la ligne d'arrivée est franchie.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur de la dernière équipe franchit la ligne d'arrivée.

En guise de pénalité pour chaque cible ratée, le concurrent doit faire un tour de ski supplémentaire.

PATROUILLE

La course de patrouille consiste en un départ simultané et une séance de tir au champ de tir. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. L'équipe doit skier ensemble en maintenant une distance maximale de 30 m entre le premier et le dernier skieur. Cette distance est calculée lorsqu'ils entrent au champ de tir et franchissent la ligne d'arrivée. Elle peut également être mesurée lors d'une séquence en ski. Les membres de la patrouille doivent transporter le matériel de patrouille dans un sac à dos. Le matériel peut varier, mais il est habituellement constitué de quatre à six couvertures de laine. On transporte les couvertures dans

des sacs à dos et la répartition de celles-ci est laissée à la discréTION de l'équipe. Une course de patrouille est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. un tir comprenant jusqu'à 20 coups;
2. une randonnée à ski;
3. un tir comprenant jusqu'à 20 coups;
4. une randonnée à ski;
5. un tir comprenant jusqu'à 20 coups;
6. une randonnée à ski;
7. un tir illimité de coups; et terminer lorsque la dernière pale de la cible présente un tir réussi.

En guise de pénalité pour chaque cible ratée, le concurrent doit faire un tour de ski supplémentaire.

Règles spéciales pour une course de patrouille

- Chaque compétiteur doit tirer au moins deux fois.
- Les équipes ne peuvent quitter le champ de tir avant d'avoir atteint toutes les cibles ou avant d'avoir tiré 20 coups.
- Le tir croisé est autorisé en vertu de la règle 1.9.2 du *Guide de Biathlon Canada*. Lorsqu'un membre de l'équipe a atteint ses cinq cibles, il peut tirer sur les cibles d'un membre de son équipe. Ceci peut se faire uniquement lorsque le feu croisé a été annoncé et que le compétiteur qui ne tirera pas décharge sa carabine et la dépose sur le matelas de tir.
- Une pénalité de cinq minutes sera ajoutée au temps final de l'équipe si deux compétiteurs tirent sur la même cible en même temps.
- Chaque équipe doit demeurer groupée conformément à la règle 1.9.3 du *Guide de Biathlon Canada*.
- La carabine peut être supportée par le sac à dos sur le pas de tir uniquement lors d'une course de patrouille.
- Un membre de la patrouille doit porter ou transporter le sac à dos lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée ou qu'il entre au champ de tir.
- Un membre de la patrouille doit terminer la course avec le sac à dos.

Fin de la course de patrouille

Il existe une limite de temps pour la course de patrouille. Après 45 minutes, le champ de tir est fermé aux équipes qui arrivent et des pénalités sont ajoutées au temps final de l'équipe. Une pénalité de 15 minutes sera ajoutée au temps final de l'équipe, pour chaque séquence de ski qui n'est pas complétée.

RÉSULTATS FINAUX POUR TOUS LES TYPES DE COURSES

Les résultats sont basés sur les temps en ski combinés avec les crédits de temps ou les pénalités attribués pour produire un temps final. La première place revient à l'équipe qui a le temps de course le plus court.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS:

- Q1. Quelles sont les deux activités qui composent le biathlon?
- Q2. Quels sont les six types différents de courses dans les compétitions de biathlon du MCC?
- Q3. Dans quelle course permet-on le tir croisé?

RÉPONSES ANTICIPÉES:

- R1. Une activité de tir de précision et une activité cardiovasculaire.
- R2. Les courses individuelles, le sprint, la course à départ en masse, la poursuite, le relais et les courses de patrouille.
- R3. Uniquement dans la course de patrouille, conformément à la règle 1.9.3 du *Guide de Biathlon Canada*.

Point d'enseignement 2**Décrire les événements compétitifs au sein du MCC.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

CORPS DE CADETS LOCAL (ÉTAPE 1)

À l'étape 1, le commandant du corps de cadets (Cmdt) est le bureau de première responsabilité (BPR) et il recommande la personne qui participera à la compétition de la zone selon le programme de biathlon du corps de cadets. S'il n'existe pas de programme de biathlon au sein du corps, les cadets peuvent participer à la compétition à la discrétion du Cmdt. Les équipes de biathlon sont composées de trois compétiteurs de même sexe, dont au moins un doit être junior (un cadet qui n'a pas encore eu son 15^e anniversaire le ou avant le 15 mars de l'année d'instruction).

ZONE (ÉTAPE 2)

À l'étape 2, les cadets participent à une compétition de la zone avec les corps situés dans le même secteur géographique. Les corps qui ne peuvent participer à la compétition de zone en raison des limitations géographiques peuvent tenir une compétition locale et faire parvenir les résultats au coordonnateur de biathlon de zone ou régional qui est le BPR à cette étape. Le coordonnateur régional du biathlon est responsable d'afficher les noms des compétiteurs qui iront à la compétition de niveau provincial ou territorial, selon les résultats des compétiteurs et le nombre total de compétiteurs admissibles de la région.

PROVINCIALE/TERRITORIALE (ÉTAPE 3)

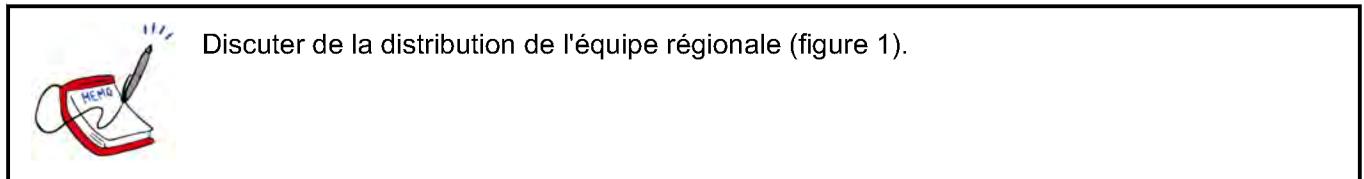
À l'étape 3, le nombre de compétiteurs dans chaque catégorie dépend du nombre de zones dans la région, et est décidé par le coordonnateur régional du biathlon qui est le BPR à cette étape. Ces catégories comprennent les équipes féminines, les équipes composées féminines, les équipes masculines, et les équipes composées masculines. Les équipes composées sont constituées des meilleurs compétiteurs individuels d'une zone, sans provenir nécessairement du même corps de cadets. Les équipes de corps sont sélectionnées à partir du pointage total des trois compétiteurs les plus rapides du corps. Il n'est pas nécessaire de dévoiler les membres individuels des équipes de corps avant que les résultats finaux de la course ne soient affichés.

NATIONAL (ÉTAPE 4)

L'étape 4 du processus de sélection est basée sur le nombre d'équipes qui peuvent faire compétition par région. Le BPR pour cette étape est le coordonnateur du biathlon national. Les équipes de corps doivent aligner le

compétiteur junior et senior le plus rapide, en plus du skieur du même corps ayant le meilleur temps en vertu de son résultat final de la course de qualification.

Les équipes composées sont sélectionnées selon les résultats finaux de la course, parmi les compétiteurs qui ne sont pas déjà sélectionnés pour une équipe de corps. Chaque équipe composée comprend le prochain skieur senior le plus rapide, le prochain skieur junior le plus rapide, et le prochain compétiteur le plus rapide.



Équipes	Atlantique				Est	Centre	Prairies			Pacifique	Nord
	NF	NS	NB	PÉ	QC	ON	MB	SK	AB	BC	
Équipe féminine	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Équipe composée 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 composée masculine	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1

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

Figure 1 Distribution des équipes au niveau régional

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS:

- Q1. Quel est le nombre minimum de compétiteurs juniors par équipe?
- Q2. Combien y a-t-il de niveaux de compétition au sein du MCC?
- Q3. Comment sélectionne-t-on l'équipe composée?

RÉPONSES ANTICIPÉES:

- R1. Il y a un minimum d'un compétiteur junior par équipe.
- R2. Il y a quatre niveaux de compétition :
 - le niveau du corps,
 - le niveau de la zone,
 - le niveau provincial ou territorial, et
 - le niveau national.
- R3. Les équipes composées sont sélectionnées selon les résultats finaux de la course, parmi les compétiteurs qui ne sont pas déjà sélectionnés pour une équipe de corps. Chaque équipe composée comprend le

prochain skieur senior le plus rapide, le prochain skieur junior le plus rapide, et le prochain compétiteur le plus rapide.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à la séance d'information sur le biathlon 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 et d'équipe stimulant et excitant qui encourage la bonne condition physique, qui est l'un des objectifs du Programme des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

C0-084 Biathlon Canada. (2003). *Guide Biathlon Canada*. Ottawa, Ontario : Biathlon Canada.



**INSTRUCTION COMMUNE
ÉTOILE VERTE
GUIDE PÉDAGOGIQUE**



SECTION 2

OCCOM 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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 méthodes de préparation pour 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 techniques de course dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives aux techniques de course dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

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

IMPORTANCE

Il est primordial pour les cadets de courir des sprints courts parce que c'est une méthode permettant d'augmenter l'endurance, ce qui sera très utile au moment de participer aux activités du biathlon d'été.

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

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

LES VÊTEMENTS

Les vêtements portés pendant la course sont importants pour réguler la température corporelle et permettre une bonne liberté de mouvement. La superposition de couches de vêtements est importante parce qu'elle conserve la chaleur du corps et assure le confort en plein air.



Fournir des exemples de vêtements utilisés pour les différentes couches au moment de les décrire.

La couche de base ou couche principale

La couche qui se retrouve sur la peau s'appelle couche de base. Il peut s'agir d'une camisole synthétique bien ajustée, mais pas serrée. Elle doit être fabriqué d'un tissu qui absorbe la transpiration et l'élimine de la peau, comme le polyester.



Les vêtements humides absorbent la chaleur du corps, même dans les températures au-dessus du niveau de gel. Cette perte de chaleur rapide peut entraîner une chute dangereuse de la température du corps.

La couche intermédiaire

La deuxième couche, appelée couche intermédiaire, fournit une isolation et élimine l'humidité de la couche de base. Cette couche doit être ajustée, mais pas serrée. Il peut s'agir d'une chemise à fermeture à glissière munie d'un col haut, ou d'une chemise avec un col. Par temps chaud, cette couche peut être utilisée comme couche extérieure.

Couche externe

La dernière couche, appelée couche externe, fournit une protection contre les intempéries. Elle doit permettre à l'air de circuler et à l'excédent d'humidité de s'échapper. Il peut s'agir d'un tissu résistant au vent ou d'une veste imperméable.

Il est plus facile de rester au chaud que d'essayer de se réchauffer après avoir eu froid. Des couches d'isolation supplémentaires peuvent être requises pour se garder au chaud, lorsqu'on demeure immobile par temps froid. La plus grande partie de la chaleur du corps d'une personne se perd par la tête et le visage. Il est toujours préférable de porter quelque chose sur la tête, peu importe les conditions météorologiques. L'été, un chapeau protège la tête du soleil et fournit de l'ombre, alors qu'en hiver, un chapeau empêche la chaleur de s'échapper.

LES CHAUSSURES

Les espadrilles doivent être confortables une fois lacées. Il faut toujours porter des chaussettes propres et sèches lorsqu'on porte des espadrilles.

HYDRATATION

Le corps est constitué de 60 % d'eau et, par conséquent, l'hydratation est primordiale, particulièrement lorsqu'on participe à des activités physiques. Le corps perd continuellement de l'eau en respirant, en transpirant et en urinant. Il est recommandé de boire de l'eau environ deux heures avant la séance d'exercice, souvent pendant l'exercice, et après celle-ci. Les boissons énergétiques représentent un substitut de l'eau pour ceux qui courent plus de 4 km lors d'une séance, ou pour ceux qui s'adonnent à plus d'une heure d'activité physique modérée.

NUTRITION

Il est primordial de suivre les directives d'une saine alimentation énumérées dans le manuel *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, particulièrement pour ceux qui sont physiquement actifs. Il faut prendre les repas au moins 30 minutes avant l'activité physique, afin de permettre suffisamment de temps pour la digestion.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS:

- Q1. Pourquoi est-il important de porter plusieurs couches de vêtements?
- Q2. Quel pourcentage du corps est constitué d'eau?
- Q3. Où peut-on trouver les directives d'une saine alimentation?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Il est important de porter plusieurs couches de vêtements pour conserver la chaleur du corps et assurer le confort en plein air.
- R2. Le corps est constitué de plus de 60 % d'eau.
- R3. On peut les retrouver dans le manuel *Bien manger avec 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 pour chaque coureur et est important pour maintenir le niveau d'énergie et d'endurance. Les personnes doivent déterminer leur rythme en fonction de ce qu'elles ressentent dans leur corps et des conditions environnementales. Si une personne est incapable de parler pendant qu'elle court, c'est signe 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 la vitesse moyenne prévue pour la course. On peut augmenter le rythme à la mi-course, si ce rythme peut être maintenu pour le reste de la course. Vers la fin de la course, il faut évaluer la réserve d'énergie et déterminer si l'on peut augmenter la vitesse pour la portion finale de la course.



Une bonne façon de déterminer un rythme approprié est de faire le « test de la parole ». Un coureur doit être capable de parler facilement lorsqu'il court, sinon, il doit ralentir le rythme.

POSTURE ET ALIGNEMENT DU CORPS

Avoir une bonne posture et un bon alignement du corps pour la course peut permettre au corps de mieux supporter la course et au coureur d'améliorer sa performance. Les techniques de base pour la posture et l'alignement du corps comprennent : garder les mains à la hauteur de la taille afin de prévenir la tension dans les bras et les épaules; rester bien droit, avec la tête dans les airs, le dos droit, les épaules au même niveau, afin de prévenir les contractions douloureuses du tibia et les douleurs lombaires; et atterrir doucement sur les pieds pour éviter de rebondir et d'éviter les pertes d'énergie et prévenir des blessures aux pieds et aux jambes.

SPRINTS COURTS

Les sprints courts sont des brèves périodes d'exercice à haute intensité exécutées pendant un exercice d'aérobie régulier, qui visent à rendre une personne momentanément essoufflée. Pour des résultats optimaux, il faut poursuivre l'activité physique après avoir complété les sprints courts. On peut effectuer les sprints courts pendant n'importe quel type d'exercice d'aérobie (p. ex., la course, le cyclisme, ou la natation). L'entraînement régulier combiné aux sprints courts peut augmenter le rendement athlétique global.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS:

- Q1. Pourquoi le rythme est-il important pour la course?
- Q2. Quelle est une bonne méthode pour déterminer un rythme approprié pour la course?
- Q3. Décrire une technique pour la posture et l'alignement du corps pendant la course.

RÉPONSES ANTICIPÉES:

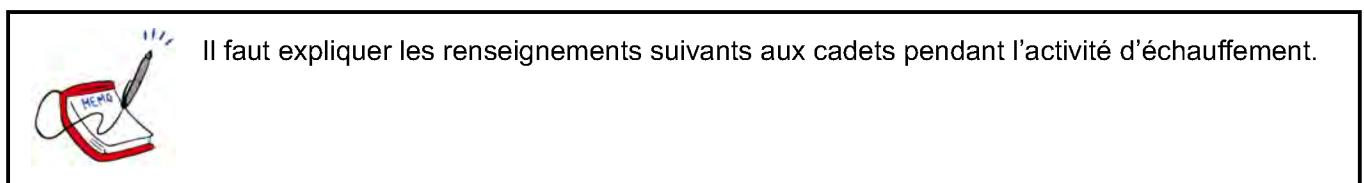
- R1. Le rythme est important pour les coureurs pour maintenir le niveau d'énergie et d'endurance.
- R2. Le test de la parole est une bonne méthode pour déterminer un rythme approprié pour la course.
- R3. Les techniques de base pour une bonne posture et un bon alignement du corps comprennent :
 - garder les mains à la hauteur de la taille afin de prévenir la tension dans les bras et les épaules;
 - rester bien droit, avec le menton relevé, le dos droit, les épaules au même niveau, afin de prévenir les contractions douloureuses du tibia et les douleurs lombaires; et
 - atterrir doucement sur les pieds pour éviter de rebondir et d'éviter les pertes d'énergie et prévenir des 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



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 vaisseaux capillaires des muscles pour les adapter à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique; et
- 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 sportive.

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

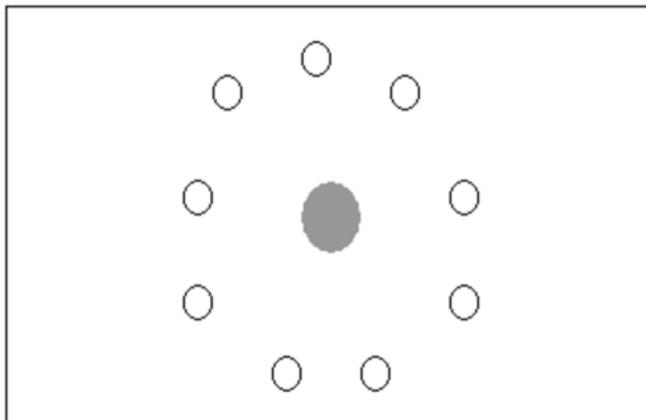
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

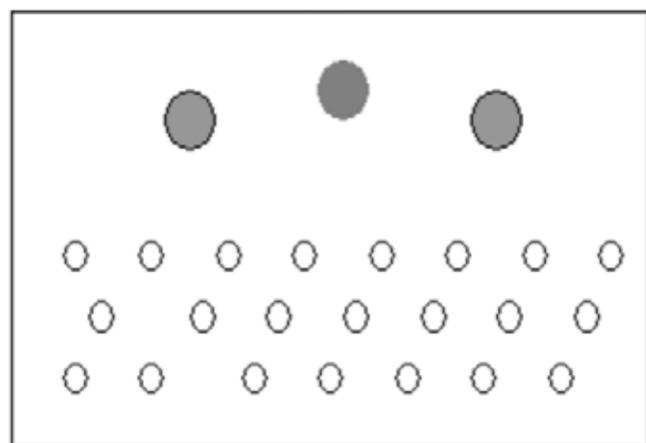
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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



Nota. Crée 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. Crée 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 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 lignes directrices 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 effectuent des sprints courts.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de se pratiquer à effectuer des sprints courts.

RESSOURCES

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

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Faire courir les cadets à une vitesse confortable.
- Pendant la course, demander aux cadets d'effectuer un minimum de deux sprints courts. Pour effectuer un sprint court :
 - donner un signal aux cadets avant qu'ils effectuent leur sprint court;
 - donner le signal de départ;
 - demander aux cadets de courir le plus rapidement possible pendant environ 30 secondes;
 - donner le signal de la fin du sprint; et
 - indiquer aux cadets de reprendre leur rythme régulier.

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 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 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 lignes directrices sur les étirements indiquées au 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 cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les sprints courts représentent une activité amusante et stimulante qui peut améliorer le rendement athlétique global d'une personne, ce qui sera utile au moment de participer aux activités de biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Des images des vêtements, des types d'hydratation, et des choix d'aliments peuvent être utilisées à la place de ces éléments, si ces derniers 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, 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) *Exercises 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). *Info-conseils : Vêtements. Système multicouche.* Extrait le 12 février 2007 du site http://www.mec.ca/Main/content_text.jsp?bmLocale=fr_CA&bmForm=setLanguageCookie&bmFormID=jEKGbdo&bmSubmit=SetLanguageCookie

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

C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Étirements : 20th 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.

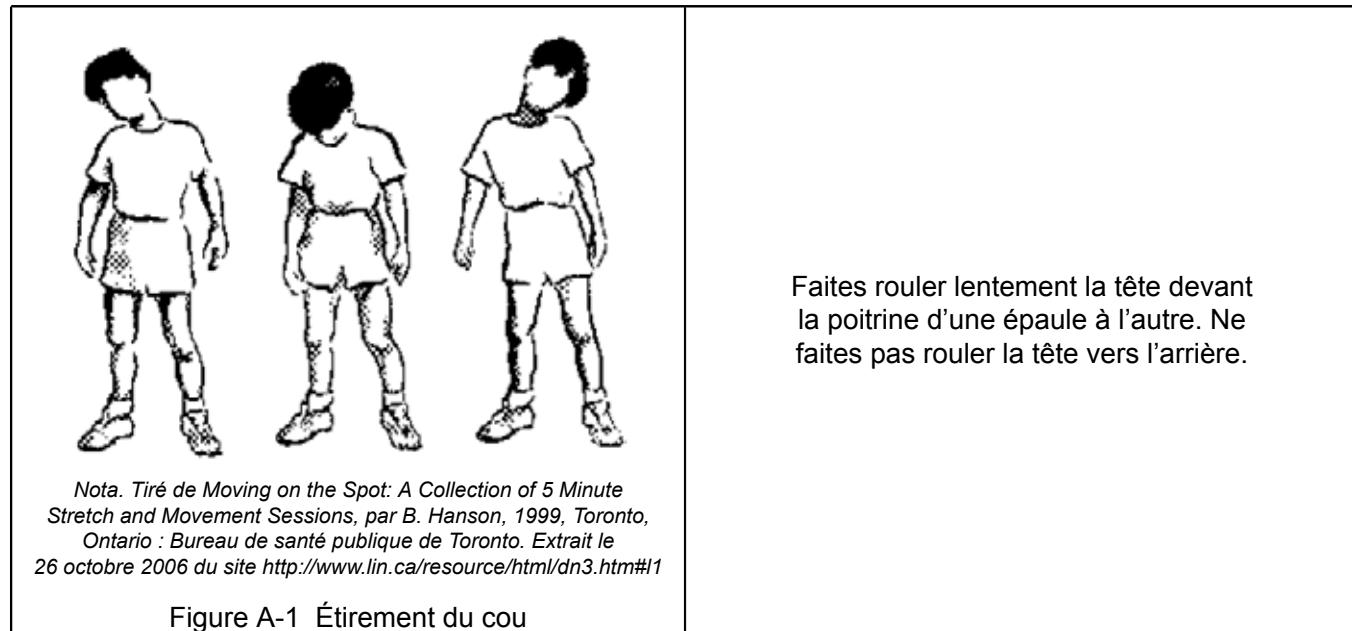
C0-147 The HealthCentral Network. (2007). *MyDietExcercise.com : Winds sprint your way to fitness.* Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.healthcentral.com/diet-exercise/fitness-survival-guides-81076-137.html>

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#l1>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLES D'ÉTIREMENT

a. Cou :



b. Épaules :



Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario : Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1>

Figure A-2 Poussée des épaules

En position debout, allongez les bras vers l'arrière, puis entrelacez les doigts. Montez les épaules et poussez-les vers l'arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario : Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1>

Figure A-3 Haussement des épaules

En position debout, lever les épaules le plus haut possible puis baissez-les en étirant le cou vers le haut.

Poussez les épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en les poussant le plus loin possible vers l'avant.

Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.



Nota. Tiré de Warm Ups, par Martha Jefferson Hospital, Droit d'auteur 2001, Martha Jefferson Hospital. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

Figure A-4 Cercles avec les bras

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.

Inversez la direction des cercles.



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-5 Étirement des épaules

En position debout ou assise, prenez le bras droit dans la main gauche et placez-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.

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

c. Bras :

 <p><i>Nota. Tiré de Exercises. Droit d'auteur 1998 par Impacto Protective Products Inc. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.2protect.com/home.htm</i></p> <p>Figure A-6 Rotations des poignets</p>	<p>Faites tourner les mains en faisant des mouvements circulaires à partir du poignet.</p> <p>Changez de direction et répétez le mouvement de chaque côté.</p>
 <p><i>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/</i></p> <p>Figure A-7 Étirement des triceps</p>	<p>En position debout, passez le bras droit au-dessus de la tête, le coude plié. Avec la main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>
 <p><i>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</i></p> <p>Figure A-8 Étirement des avant-bras</p>	<p>En position 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.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>

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.



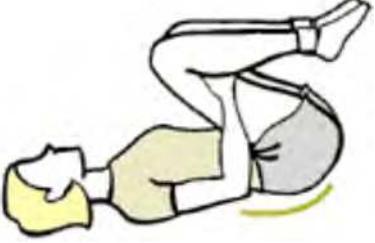
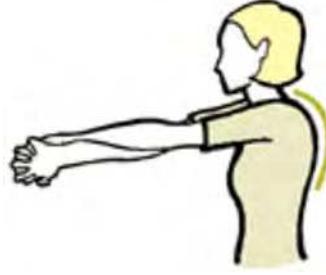
Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario : Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1>

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 :

 <p><i>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/</i></p> <p>Figure A-11 Étirement du bas du dos</p>	<p>Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez l'arrière des genoux.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>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/</i></p> <p>Figure A-12 Étirement du haut du dos</p>	<p>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.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>

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 votre 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 du 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 http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46</i></p> <p>Figure A-16 Rotations des chevilles</p>	<p>En position assise, faites une rotation du pied dans le sens horaire, puis dans le sens antihoraire. Changer et répéter 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 http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/</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 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 http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/</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 le pied gauche en pliant le genou, comme si vous tentiez de vous donner un coup de talon au derrière. Évitez de pencher les hanches vers l'avant. Saisissez la cheville avec la main gauche et tenez-la. Vous devriez sentir un étirement dans la 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
ÉTOILE VERTE
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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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 pour la carabine à air comprimé conçu conformément au chapitre 1, section 8 de 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

Un exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 2 pour présenter les techniques pour faire diminuer la fréquence cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets à la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

Une activité pratique a été choisie pour le PE 3 à 5 puisqu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets de pratiquer le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique, dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de pratiquer le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets pratiquent le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique parce que ces techniques leur seront utiles pour les activités du biathlon d'été.

Point d'enseignement 1

Identifier les techniques pour faire diminuer la fréquence cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

TECHNIQUES POUR FAIRE DIMINUER LE RYTHME CARDIAQUE

La santé cardiovasculaire

Une des meilleures méthodes pour conserver un rythme cardiaque moins élevé est d'être en bonne forme physique. Être en bonne forme physique permet également au rythme cardiaque de revenir à la normale plus rapidement que pour une personne qui n'est pas en forme. Plus rapidement la fréquence cardiaque descend, plus rapidement, et probablement avec plus de précision, peut-on commencer le tir. Un ralentissement de la fréquence cardiaque permet également de réduire le risque de mouvement et d'améliorer les habiletés motrices au moment de tirer.

LA VISUALISATION

La visualisation permet de voir ce que l'on souhaite accomplir. Il s'agit d'un savoir-faire étudié. Avoir confiance en soi est directement lié au rendement et au résultat. Pour visualiser, trouvez un endroit calme, fermez vos yeux et créez une image mentale de ce que vous souhaitez accomplir. Comme dans toute autre chose, plus une personne pratique, plus claires seront les images. La visualisation doit être positive et réaliste. Le but de la visualisation pour le biathlon d'été à ce stade est de visualiser le ralentissement de la fréquence cardiaque et le retour à la fréquence cardiaque au repos.

ACTIVITÉ

Durée : 2 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de visualiser une meilleure performance.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se disperser dans la pièce.
2. Demander aux cadets de tendre le bras droit, de se tourner le plus loin vers la droite sans bouger les pieds, et de pointer vers un point sur le mur.
3. Indiquer aux cadets de reprendre leur position initiale.
4. Demander aux cadets de fermer les yeux et de se visualiser en train de pointer un point sur le mur qui est plus loin que leur point original.

5. Avec les yeux fermés, demander aux cadets d'indiquer ce point sur le mur en utilisant la même méthode qu'à l'étape deux.
6. Demander aux cadets d'ouvrir les yeux et de regarder à quelle distance 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'un parcours de tir est terminé et que le marqueur de couloir a noté le pointage, la corde est tirée et la cible est remise à l'état initial.



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 de carabine à air comprimé pour le biathlon

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS:

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

RÉPONSES ANTICIPÉES:

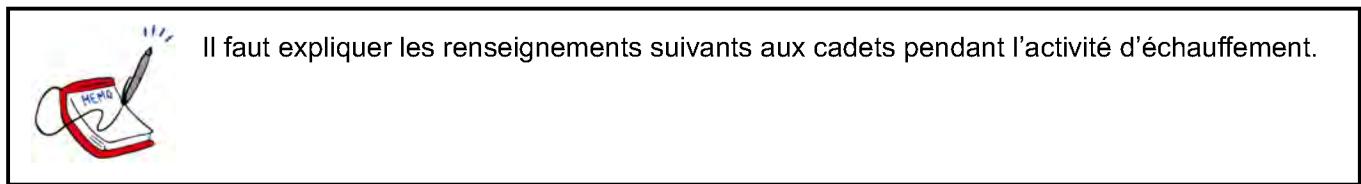
- R1. Cible de carabine à air comprimé pour biathlon.
- R2. La cible de carabine à air comprimé pour biathlon (BART) possède les caractéristiques suivantes :
 - cinq cibles tombantes d'un diamètre de 35 mm,
 - des pales à déploiement automatique pour la confirmation visuelle des tirs réussis,
 - un réenclenchement manuel à l'aide d'une corde de 10 m.
- R3. Il y a cinq cibles sur la 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

**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 vaisseaux capillaires des muscles pour les adapter à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique; et
- 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

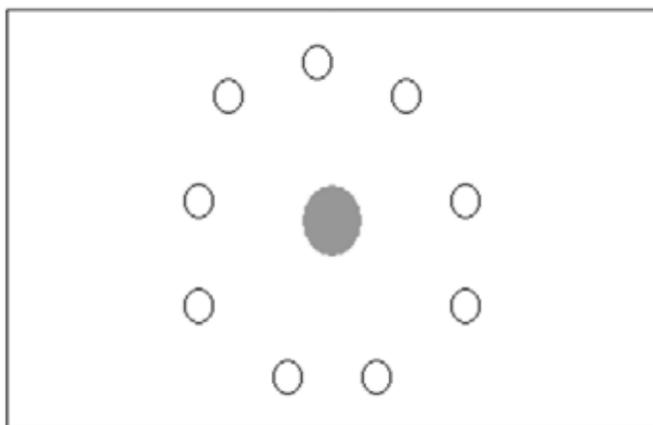
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

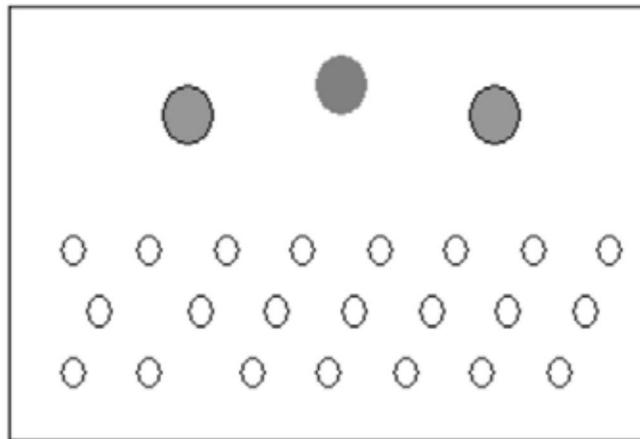
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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



Nota. Crée 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. Crée 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 simuler le tir 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 matelas de tir de précision (deux par couloir de tir),
- cible BART et cadre de cible (un par couloir de tir), et
- des lunettes de sécurité.



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

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aménager un champ de tir conformément à la publication A-CR-CCP-177/PT-001 *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 la technique décrite 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-001 *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 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

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

Être capable d'utiliser des techniques, telles que la visualisation, pour faire diminuer la fréquence cardiaque sera utile au moment de participer aux activités du biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Les cadets doivent avoir complété l'OREN 106 (Tirer à la carabine à air comprimé des cadets) avant de participer à cette leçon.

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

C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Étirements : 20th 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 <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#l1>



**INSTRUCTION COMMUNE
ÉTOILE VERTE
GUIDE PÉDAGOGIQUE**



SECTION 4

OCCOM 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-701/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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'OCCOM C111.02 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

La méthode d'apprentissage par l'expérience 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. Les cadets font l'expérience du biathlon d'été et la décrivent d'un point de vue 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 une activité de biathlon d'été et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'il a déjà appris et aux expériences futures.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra 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 promouvoir la bonne forme physique.

Point d'enseignement 1**Conduire la séance d'information sur l'activité.**

Durée : 30 min

Méthode : Exposé interactif



Sur les 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 m;
- tirer de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un circuit de 250 à 500 m;
- tirer de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un circuit de 250 à 500 m; et
- terminer la course.



Le parcours de 250 à 500 mètres devrait être clairement marqué avant le début de la leçon.

RÈGLES ET RÈGLEMENTS

Les règlements de l'activité récréative de biathlon d'été comprennent les éléments 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 coups 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 de cette activité de biathlon sera établi 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 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 très 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 éléments 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 coups 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 très 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 en étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les vaisseaux capillaires des muscles pour les adapter à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique; et
- 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

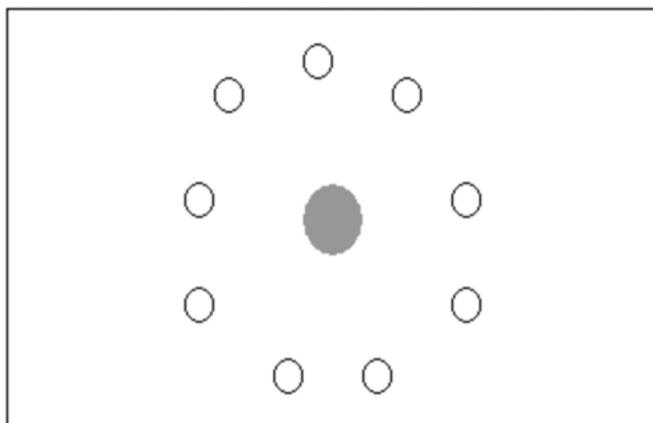
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

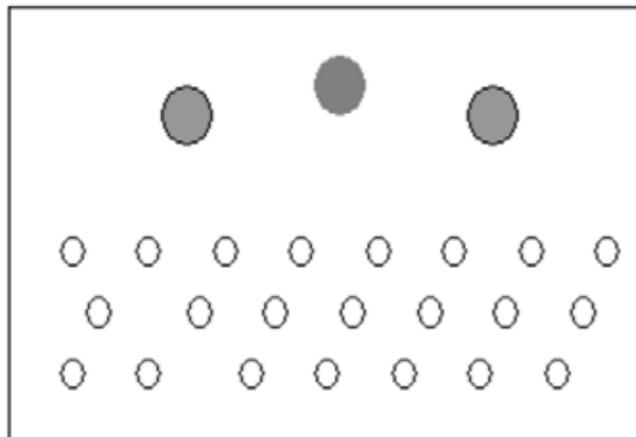
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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



Nota. Crée 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. Crée 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 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 C111.03 .

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

Durée : 100 min

Diriger une activité récréative de biathlon d'été.

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 matelas 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 BART 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 qui se trouvent à l'annexe B, et
- des feuilles de notation du champ de tir qui se trouvent à l'annexe B.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Préparer un parcours de course de 250 à 500 mètres sur un terrain plat.
- Aménager 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 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 du 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 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'ilustré 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

Durée : 10 min

Diriger une séance de rétroaction

Méthode : Discussion de groupe



Le but de la discussion de groupe est de permettre aux cadets de partager ce qu'ils ont appris de l'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 au sujet de l'activité?
- Q2. Quelles difficultés avez-vous rencontrées pendant l'activité?
- Q3. Qu'avez-vous appris au sujet de vous-même en participant à cette activité? Au sujet de vos compétences en tir de précision? Au sujet de votre condition 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 doit servir 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'OOCOM C111.01 (Participer à une séance d'information sur le biathlon), l'OOCOM C111.02 (Courir des sprints courts), et l'OOCOM C111.03 (Simuler un tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique) doivent être enseignés avant de donner cette 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). *Mouvement des cadets du Canada*, 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, 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.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 site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Étirements : 20th 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#l1>

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; et
- initier les cadets au biathlon d'été.

COMPOSITION

Chaque cadet de l'étoile verte 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 m, 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 de la section 8 de la partie 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-001, 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, dont les postes suivants :

- **Le délégué technique (DT).** 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 concurrent doit courir trois circuits distincts de 250 à 500 m. À chaque circuit, 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

Chaque cadet tire de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART. Après chaque session de tir, le marqueur responsable du couloir notera les résultats du cadet et réinitialisera la cible BART.

ORDRE

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

1. courir un circuit de 250 à 500 m;
2. tirer de cinq à huit plombs vers la cible BART;
3. courir un circuit de 250 à 500 m;
4. tirer de cinq à huit plombs vers la cible BART;
5. courir un troisième circuit de 250 à 500 m; et
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 matelas 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 BART 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 qui se trouvent à l'annexe B, et
- des feuilles de notation du champ de tir qui se trouvent 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 coups 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 par le marqueur du couloir (voir l'annexe B). 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 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 parcours 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 pointage à l'annexe B.
- Si des dossards sont disponibles, on pourra les utiliser pour identifier les cadets.

FEUILLE DE CONTRÔLE DU PARCOURS

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

Figure B-1 Feuille de contrôle du parcours

FEUILLE DE POINTAGE

Nom du cadet	Heure de départ	Circuit 1	Circuit 2	Circuit 3	Heure d'arrivée	Pénalités de course et de 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					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés					X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés					X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés					X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés					X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés					X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés					X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés					X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		
Nom du cadet :	Couloir	Coups tirés					X = Cible manquée	Manquées	
		3 tirs en plus					<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 10

OREN X20 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC