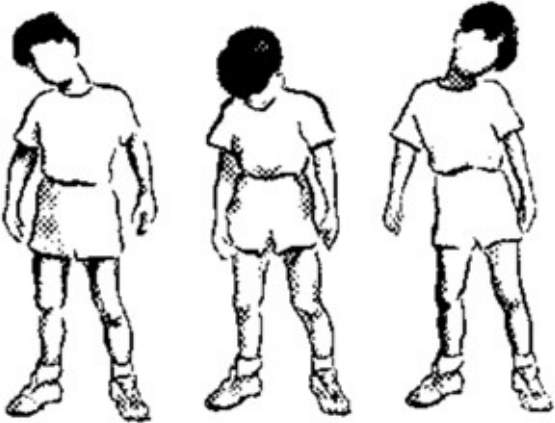






EXEMPLES D'ÉTIREMENT




a. Le cou :

 <p><i>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#1</i></p> <p>Figure 10A-1 Étirement du cou</p>	<p>Faites rouler lentement votre tête à travers votre poitrine d'une épaule à l'autre. Ne faites pas rouler votre tête vers l'arrière.</p>
---	--

b. Les épaules :

 <p><i>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#1</i></p> <p>Figure 10A-2 Poussée des épaules</p>	<p>Debout, allongez vos bras derrière vous, puis entrelacez vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>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#1</i></p> <p>Figure 10A-3 Haussement des épaules</p>	<p>Debout, haussez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les tout en étirant votre cou vers le haut.</p> <p>Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en les poussant le plus loin possible vers l'avant.</p> <p>Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>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</i></p> <p>Figure 10A-4 Cercles avec les bras</p>	<p>Écartez les bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites des cercles avec les bras, en agrandissant progressivement la taille des cercles.</p> <p>Refaites les cercles en sens inverse.</p>
 <p><i>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 10A-5 Étirement des épaules</p>	<p>Debout ou assis, prenez votre bras droit dans votre main gauche et passez-le devant votre poitrine; prenez le bras par l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Poussez légèrement sur le coude vers la poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans votre épaule droite.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>

c. Les bras :

 <p><i>Exercices. 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 10A-6 Rotations des poignets</p>	<p>Tournez vos 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>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 10A-7 Étirement des triceps</p>	<p>Debout, passez votre bras droit au-dessus de la tête, le coude plié. Avec votre 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>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 10A-8 Étirement des avant-bras</p>	<p>En position à genou, placez vos mains au sol devant vous, les doigts orientés vers les genoux et tournez-les de sorte que les pouces pointent 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. La poitrine et les abdominaux :



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

Figure 10A-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, collez la paume de la main contre le mur. Tournez le corps en l'éloignant du 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.





*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#1>*

Figure 10A-10 Étirement des côtes


Debout, levez 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
reprenez l'exercice du côté opposé.

e. Le dos :

 <p><i>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 10A-11 Étirement du bas du dos</p>	<p>Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez la partie arrière de vos genoux.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>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 10A-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 joignant les paumes de la main, entrelacez vos doigts et faites une pression sur les bras. Abaissez le menton sur votre poitrine pendant que vous expirez. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice du côté opposé.</p>

f. Les jambes :

 <p><i>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 10A-13 Étirement de l'ischio-jambier</p>	<p>Allongez-vous au sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Levez doucement et tendez la jambe, en tenant le derrière de la cuisse avec les deux mains.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>
---	--



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

Figure 10A-14 Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous au sol avec les jambes pliées et les plantes des pieds collées. Tenez vos 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 vos chevilles et, avec vos coudes, poussez vos genoux vers le sol.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



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

Figure 10A-15 Fléchisseur de hanches

Posez votre genou droit au sol. Placez votre 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 plus de poids de votre corps vers votre jambe avant. Vous devriez sentir un étirement dans la partie avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Au besoin, posez la rotule du genou sur une serviette pliée pour la protéger.

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



Running Exercises. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

Figure 10A-16 Rotations des chevilles

Assis, faites une rotation du pied dans le sens horaire, puis dans le sens anti-horaire.

Changez de côté et reprenez l'exercice du côté opposé.



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

Figure 10A-17 Étirement des mollets

Placez-vous en face à trois pas d'un mur. Avancez votre jambe droite vers le mur en pliant le genou droit et en gardant votre 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 posés. Appuyez-vous contre le mur en gardant votre jambe gauche droite derrière votre corps. Vous devriez sentir l'étirement dans votre mollet gauche.

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



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

Figure 10A-18 Étirement des quadriceps

Tenez-vous debout, avec une main contre un mur pour garder l'équilibre. Soulevez votre pied gauche en pliant votre genou, comme si vous tentiez de vous donner un coup de talon au derrière. Ne vous penchez pas en avant à partir des hanches. Saisissez votre cheville avec la main gauche et tenez-la. Vous devriez sentir un étirement dans votre cuisse gauche.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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

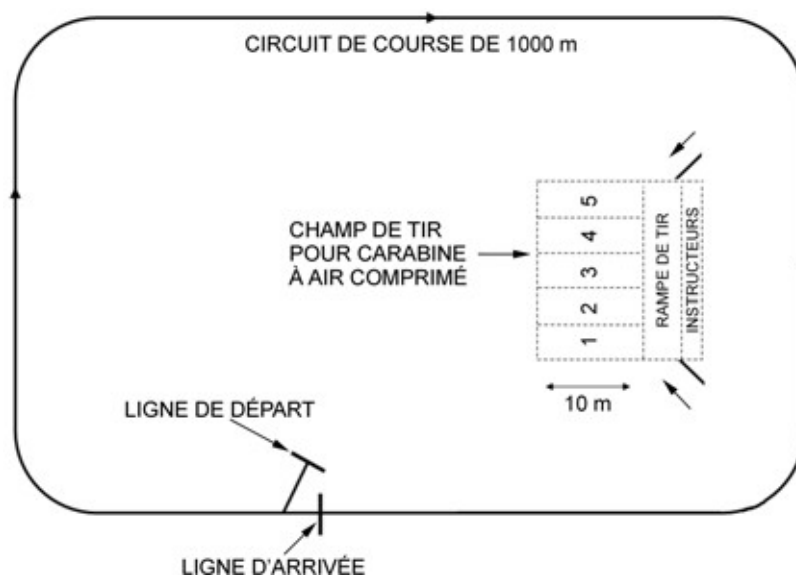
COMPOSITION

Les cadets doivent être répartis en équipes pour l'activité de biathlon d'été. Les cadets devraient être répartis en cinq équipes pour un groupe de 25 cadets.

INSTALLATIONS

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

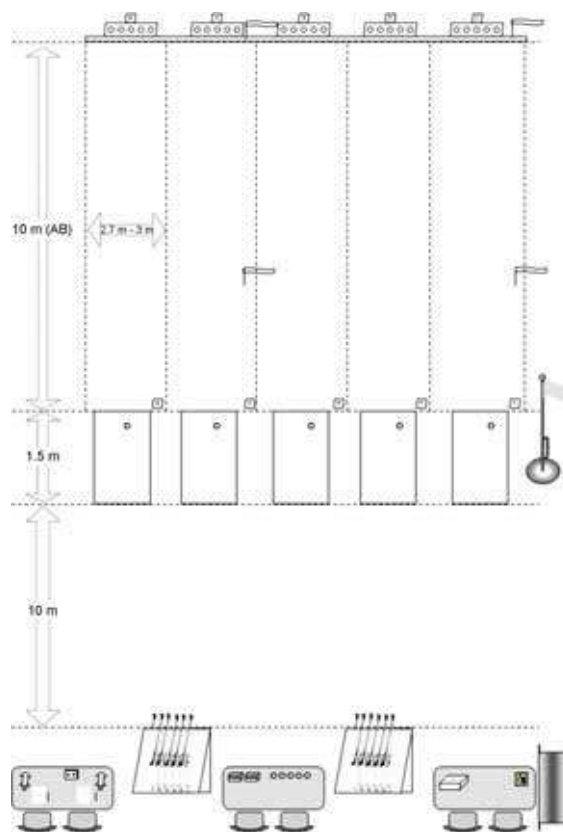
- un circuit d'environ 1000 mètres avec les lignes de départ et d'arrivée situées près du champ de tir. Le parcours doit être suffisamment large pour permettre qu'un maximum de 10 cadets à la fois puissent courir. Les points d'intersection où il faut traverser une route doivent être clairement indiqués, un point d'intersection central doit être établi et le contrôle de la circulation doit être assuré,



Directeur des cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 10B-1 Disposition du parcours de l'activité récréative de biathlon d'été

- Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément à l'A-CR-CCP-177/PT-002, partie 1, section 8, avec un minimum d'un couloir de tir par cadet par groupe.



Directeur des cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 10B-2 Disposition du champ de tir pour carabine à air comprimé de l'activité récréative de biathlon d'été

DOTATION EN PERSONNEL

Il faut beaucoup de personnel pour mener une activité récréative de biathlon d'été. En voici quelques-uns :

- **Délégué technique.** Responsable du déroulement général de la compétition, y compris l'imposition des pénalités et l'interprétation des règlements.
- **Chef de champ de tir.** Responsable du déroulement général des activités au champ de tir.
- **O Sécur Tir adjoint.** Responsable des cibles et de la distribution des munitions; il doit assister l'O Sécur Tir, au besoin.
- **Marqueur de couloir.** Responsable du marquage des points et de noter les résultats sur la feuille de notation du champ de tir (qui se trouvent à l'annexe E).
- **Chef des résultats.** Responsable de compiler toutes les données de l'événement (par exemple, 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 résultats.
- **Chef des arrivées et départs.** Responsable du départ de la course et d'inscrire les heures d'arrivée sur la feuille de pointage (à l'annexe C).
- **Contrôleur du parcours.** Responsable d'inscrire chaque fois qu'un cadet termine un circuit sur la feuille de contrôle du parcours (à l'annexe D).
- **Secouriste.** Responsable des cas de blessures pouvant survenir pendant la compétition.

FORMAT

Séance d'information

Tous les cadets assistent à une séance d'information initiale. Pendant cette séance, les renseignements essentiels dont les cadets ont besoin pour participer à l'activité récréative de biathlon d'été sont présentés. Les renseignements suivants seront fournis :

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

Le circuit de la course

Chaque cadet doit courir trois circuits de course distincts d'environ 1000 mètres. Pour parcourir les circuits de course, il faut :

- que chaque équipe se rassemble pour un départ en groupe (il y a un intervalle de deux minutes entre les heures de départ par équipe);
- que chaque équipe termine le circuit en équipe complète;
- que chaque équipe franchisse la ligne d'arrivée en équipe.

Le champ de tir

Chaque cadet tirera cinq à huit plombs pour tenter d'atteindre les cinq cibles de la cible de carabine à air comprimé pour biathlon. Après chaque séance de tir, le marqueur responsable du couloir inscrira les résultats de l'équipe et remettra la cible de carabine à air comprimé pour biathlon à l'état initial.

Lorsque tous les membres de l'équipe ont terminé le tir, ils doivent se rassembler pour le départ en groupe du circuit suivant.

SÉQUENCE

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

- courir un parcours d'environ 1000 m;
- tirer de cinq à huit plombs vers la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon;
- courir un parcours d'environ 1000 m;
- tirer de cinq à huit plombs vers la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon;
- courir un troisième parcours d'environ 1000 m;
- franchir la ligne d'arrivée.

ÉQUIPEMENT

Pour un nombre de 25 cadets, l'équipement requis pour mener l'activité récréative de biathlon d'été devra comprendre, mais sans s'y limiter, les éléments suivants :

- des carabines à air comprimé des cadets (6),
- des tapis de tir (10),
- des plombs de carabine à air comprimé (un minimum de 875 plombs),

- des contenants pour les plombs (5),
- des chronomètres (6),
- des cibles de carabine à air comprimé pour biathlon (5),
- des lunettes de sécurité (10);
- un tableau d'affichage,
- les feuilles de pointage pour le biathlon qui se trouvent à l'annexe C,
- des feuilles de contrôle du parcours qui se trouvent à l'annexe D,
- des feuilles de notation du champ de tir qui se trouvent à l'annexe E.

TENUE

Des vêtements appropriés compte tenu des prévisions météorologiques.

RÈGLEMENTS

- Les cadets doivent rester avec leur équipe tout au long de l'activité.
- 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 à air comprimé des cadets 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 à air comprimé des cadets doit faire l'objet de mesures de sécurité après le tir.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine à air comprimé des cadets si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups de feu 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 final de l'équipe est déterminé en additionnant le temps total de tous les circuits de course et les pénalités reçues. L'équipe avec le plus bas pointage final gagne la compétition.

Voici comment le pointage sera calculé :

- **Le temps.** Le temps final de l'équipe sera calculé entre le début et la fin, et l'on tiendra compte des pénalités imposées.
- **Les cibles.** Pour chaque relève de tir, le nombre de cibles atteintes et ratées sera noté sur la feuille de notation du champ de tir (qui se trouvent à l'annexe C) par le marqueur du couloir. Pour chaque cible ratée une pénalité d'une minute sera ajoutée au temps total du cadet.

PÉNALITÉS

Les pénalités suivantes seront ajoutées au temps de l'équipe :

- Toute violation des principes de l'esprit sportif et de sportivité entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute :
 - ne pas céder le passage à la demande d'un concurrent ou d'une équipe;
 - pousser ou bousculer;

- utiliser un langage grossier;
- gêner d'autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité de 10 secondes sera imposée.
- Une pénalité de deux minutes sera imposée pour chaque infraction à la sécurité :
 - ne pas garder sous contrôle la carabine à air comprimé des cadets;
 - passer à l'avant du pas de tir;
 - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.
- Chaque membre de l'équipe qui ne franchit pas la ligne d'arrivée aura une pénalité de deux minutes.

LES ZONES INTERDITES

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

REMARQUES

- Le personnel de contrôle du parcours inscrira chaque fois qu'une équipe termine un circuit. Voir la feuille de contrôle du parcours à l'annexe D.
- Le chef des arrivées et départs inscrira le temps de chaque cadet. Lorsque la feuille sera entièrement remplie (ou presque), le coureur la portera au chef des résultats. Voir les feuilles de pointage qui se trouvent à l'annexe C.
- Si des dossards sont disponibles, on pourra les utiliser pour identifier les cadets.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FEUILLE DE POINTAGE DU BIATHLON

Nom du marqueur : _____

Nom du cadet	N° de dossard	Heure de départ	Circuit un	Circuit deux	Heure d'arrivée (Circuit trois)	Pénalités de course-sécurité	Pénalités de tir	Temps total
Nota : Le chef des arrivées et départs doit noter les heures de départ et d'arrivée de la course et remettre les feuilles de pointage au marqueur.								

Directeur des cadets 3, 2007, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FEUILLE DE CONTRÔLE DU PARCOURS

Nom du contrôleur du parcours : _____

[illegible]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FEUILLE DE NOTATION DU CHAMP DE TIR

Nom du marqueur : _____

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