



## INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 1

#### OCOM C211.01 – RECONNAÎTRE LES OCCASIONS DE BIATHLON CIVIL

---

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 l'A-CR-CCP-702/PG-002, 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.

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

#### APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon pour initier les cadets à la pratique du biathlon civil et stimuler leur intérêt.

---

#### INTRODUCTION

---

#### RÉVISION

S.O.

#### OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent être en mesure de reconnaître les occasions de biathlon civil.

#### IMPORTANCE

Il est important que les cadets puissent reconnaître les occasions de pratique du biathlon civil parce qu'ils pourraient choisir de pratiquer ce sport à l'extérieur du programme des cadets.

**Point d'enseignement 1****Présenter les occasions d'entraînement pour le biathlon aux échelons local, provincial ou territorial, national et international**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

Il existe de nombreuses occasions d'entraînement pour les biathlètes aux échelons local, provincial ou territorial, national et international. Par exemple, des cours pratiques et des camps peuvent être organisés, dont la durée variera entre une fin de semaine dans le cas de l'instruction de base et intermédiaire et toute l'année en ce qui a trait à l'instruction avancée. Les cours pratiques offerts consistent en encadrement, organisation de courses et des programmes d'entraînement pour tous les niveaux de compétence, du débutant au compétiteur avancé s'entraînant pour une équipe nationale.

**ÉCHELON LOCAL**

Les stations ou les clubs de ski peuvent offrir divers programmes de biathlon. Les Ours du Biathlon est un programme d'entraînement communautaire offert partout au Canada. Il est ouvert aux débutants et l'entraînement est adapté au niveau de compétence de l'athlète. Ce programme offre un entraînement permettant de développer des compétences en ski et en tir de précision. Une structure de classement fait partie du programme. À mesure que les compétences sont apprises et maîtrisées, le biathlète passe au niveau suivant des Ours du Biathlon.



Pour obtenir des exemples d'occasions d'entraînement locales pour le biathlon, communiquez avec votre station ou club de ski local.

**ÉCHELON PROVINCIAL OU TERRITORIAL**

Des divisions de Biathlon Canada se trouvent dans plusieurs provinces ou territoires. Les bureaux de ces divisions offrent des occasions d'entraînement, ainsi que du soutien aux stations ou aux clubs locaux.



Pour obtenir des exemples d'occasions d'entraînement pour le biathlon dans les provinces ou les territoires, communiquez avec le bureau de la division ou visitez son site Web.

**ÉCHELON NATIONAL**

Biathlon Canada est l'organisme directeur du sport de biathlon au Canada. Ses deux centres nationaux d'entraînement pour le biathlon se trouvent à Canmore, en Alberta, et à Valcartier, au Québec. Ces deux centres offrent des occasions d'entraînement aux équipes de biathlon nationales.



Pour obtenir des exemples d'occasions d'entraînement pour le biathlon à l'échelle nationale, communiquez avec Biathlon Canada ([www.biathloncanada.ca](http://www.biathloncanada.ca)).

## ÉCHELON INTERNATIONAL

L'Union Internationale de Biathlon (IBU) est l'organisme directeur du sport de biathlon à l'échelle internationale. Des centres d'entraînement pour le biathlon se trouvent partout sur la planète. Les centres d'entraînement nationaux offrent des occasions d'entraînement aux athlètes qui participent à des compétitions sur la scène internationale. Les centres d'entraînement internationaux permettent aux biathlètes de haute performance de s'entraîner dans diverses régions géographiques, où l'altitude au-dessus du niveau de la mer et les variations de densité d'oxygène créent différentes exigences d'entraînement pour le biathlète. Le biathlète peut alors s'adapter à ces conditions environnementales avant de participer à la compétition et s'attendre à obtenir des résultats améliorés de sa performance.



Pour obtenir des exemples d'occasions d'entraînement pour le biathlon à l'échelle internationale, communiquez avec l'Union Internationale de Biathlon (IBU) ([www.biathlonworld.com](http://www.biathlonworld.com)).

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

### QUESTIONS

- Q1. Qui offre des occasions d'entraînement pour le biathlon à l'échelle locale?
- Q2. Où se trouvent les deux centres nationaux d'entraînement pour le biathlon au Canada?
- Q3. Quel est le nom de l'organisme qui régit le biathlon à l'échelle internationale?

### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les stations ou les clubs de ski locaux.
- R2. Canmore, en Alberta et Valcartier, au Québec.
- R3. L'Union Internationale de Biathlon (IBU).

---

### Point d'enseignement 2

**Présenter les occasions de compétition de biathlon aux échelons local, provincial ou territorial, national et international**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

---

## ÉCHELON LOCAL

Les stations ou les clubs de ski locaux offrent des occasions de compétition partout au Canada; il s'agit de courses pour les niveaux débutant à avancé.



Pour obtenir des exemples d'occasions de compétition locales pour le biathlon, communiquez avec votre station ou club de ski local.

## ÉCHELON PROVINCIAL OU TERRITORIAL

Les bureaux des divisions répartis dans plusieurs provinces ou territoires du Canada offrent des occasions de compétition régionales pour le biathlon. Dans bon nombre de ces événements, il faut progresser suivant un processus de classement. Le compétiteur doit remplir certaines conditions comme les suivantes, sans s'y limiter : l'âge, le sexe, le classement par rapport à la station, au club de ski ou à l'équipe, le classement par rapport aux courses précédentes (s'il s'agit d'une série de courses). Les courses ne conduisent pas toutes à un niveau supérieur; il peut s'agir simplement de courses de participation.



Pour obtenir des exemples d'occasions de compétition pour le biathlon dans les provinces ou les territoires, communiquez avec le bureau de la division ou visitez son site Web.

## ÉCHELON NATIONAL

Parmi les occasions de compétition nationales offertes par Biathlon Canada, notons :

- les Championnats canadiens; et
- les Jeux du Canada.



Pour obtenir des exemples d'occasions de compétition pour le biathlon à l'échelle nationale, communiquez avec Biathlon Canada ([www.biathloncanada.ca](http://www.biathloncanada.ca)).

## ÉCHELON INTERNATIONAL

Parmi les occasions de compétition internationales pour le biathlon offertes conjointement avec l'IBU, notons :

- les Jeux Olympiques;
- la Coupe du monde;
- le championnat du monde;
- la Coupe Européenne; et
- la Coupe Europa.



Pour obtenir des exemples d'occasions de compétition pour le biathlon à l'échelle internationale, communiquez avec l'Union Internationale de Biathlon (IBU) ([www.biathlonworld.com](http://www.biathlonworld.com)).

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

### QUESTIONS

- Q1. À quels types de critères un biathlète doit-il satisfaire pour participer à une compétition provinciale ou territoriale?
- Q2. Nommez un événement de compétition national pour le biathlon.
- Q3. Nommez deux événements de compétition internationaux pour le biathlon.

### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. L'âge, le sexe, le classement par rapport à la station, au club de ski ou à l'équipe, ou le classement par rapport aux courses précédentes (s'il s'agit d'une série de courses).
- R2. Parmi les occasions de compétition nationales pour le biathlon offertes par Biathlon Canada, notons :
- les Championnats canadiens; et
  - les Jeux du Canada.
- R3. Parmi les occasions de compétition internationales pour le biathlon offertes conjointement avec l'IBU, notons :
- les Jeux Olympiques;
  - la Coupe du monde;
  - le championnat du monde;
  - la Coupe Européenne; et
  - la Coupe Europa.

---

### Point d'enseignement 3

### Identifier les biathlètes célèbres qui ont été initiés à leur sport grâce au Programme des cadets du Canada

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

---

Les biathlètes qui ont été initiés à leur sport grâce au Programme des cadets du Canada ont connu la gloire des Jeux Olympiques. De nombreux anciens cadets ont connu du succès sur les scènes nationale et internationale. Parmi ces biathlètes, nommons Myriam Bédard, Nikki Keddie, Martine Albert et Jean-Philippe Le Guellec.

Jean-Philippe Le Guellec, de Shannon, au Québec, a été initié au biathlon grâce au programme des cadets de l'Air. Il a remporté trois médailles d'or aux championnats de Biathlon Canada à Charlo, au Nouveau-Brunswick, et il a participé au Jeux Olympiques d'hiver de 2006 à Torino, en Italie.

Myriam Bédard, de l'Ancienne-Lorrette, au Québec, a été initiée au biathlon grâce au programme des cadets de l'Armée. Elle a été la première athlète canadienne à remporter une compétition de biathlon à la Coupe du monde, en 1991, et la première athlète nord-américaine à remporter une médaille olympique aux Jeux d'hiver de 1992 à Albertville, en France. Elle a aussi remporté deux médailles d'or aux Jeux Olympiques d'hiver de 1994 à Lillehammer, en Norvège. Il s'agissait des premières médailles d'or pour le biathlon olympique remportées par un biathlète nord-américain. Le 4 novembre 1998, Myriam Bédard fut admise au Temple de la renommée des sports du Canada.

---

### **CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3**

#### **QUESTIONS**

- Q1. Nommez deux biathlètes célèbres qui ont été initiés à leur sport grâce au Programme des cadets du Canada.
- Q2. Jean-Philippe Le Guellec a remporté combien de médailles d'or?
- Q3. Myriam Bédard été initiée au biathlon grâce au programme des cadets de quel élément?

#### **RÉPONSES ANTICIPÉES**

- R1. Myriam Bédard, Nikki Keddie, Martine Albert et Jean-Philippe Le Guellec.
- R2. Trois.
- R3. Les cadets de l'Armée.

---

### **CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON**

#### **QUESTIONS**

- Q1. Quel est le nom du programme d'entraînement offert à de nombreux clubs ou stations de ski au Canada?
- Q2. Quel est le nom de l'organisme qui régit le biathlon au Canada?
- Q3. Jean-Philippe Le Guellec a été initié au biathlon grâce au programme des cadets de quel élément?

#### **RÉPONSES ANTICIPÉES**

- R1. Les Ours du Biathlon.
- R2. Biathlon Canada.
- R3. Les cadets de l'Air.

---

### **CONCLUSION**

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

S.O.

#### **MÉTHODE D'ÉVALUATION**

S.O.

#### **OBSERVATIONS FINALES**

Le biathlon est une activité amusante et excitante qui requiert de la discipline personnelle. Pour ceux qui veulent pratiquer ce sport, il existe de nombreuses occasions d'entraînement et de compétitions civiles offertes aux échelons local, provincial ou territorial, national et international.

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

S.O.

---

**DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE**

---

A0-042 Unité régionale de soutien aux cadets (Centre). (2007). *Programme de sécurité pour le tir de précision et les armes à feu à l'intention des cadets*. Extrait le 18 avril 2007 du site [http://www.central.cadets.ca/events/biath\\_cadetmarksman\\_f.html](http://www.central.cadets.ca/events/biath_cadetmarksman_f.html).

C0-082 Biathlon Canada. (2007). *Biathlon Canada*. Extrait le 12 février 2007 du site <http://www.biathloncanada.ca>.

C0-148 Union Internationale de Biathlon. (2007). *Union Internationale de Biathlon*. Extrait le 18 avril 2007 du site <http://www.biathlonworld.com>.

C0-149 Biathlon Canada. (2005). *Les Ours du Biathlon : Programme d'entraînement communautaire*. Ottawa, Ontario, Biathlon Canada.

C0-153 Bibliothèque et Archives Canada. (2000). *Myriam Bédard*. Extrait le 30 avril 2007 du site <http://www.collectionscanada.ca/femmes/002026-223-f.html>.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



## INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 2

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

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 l'A-CR-CCP-702/PG-002, 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 qu'un poste de premiers soins est installé et qu'un secouriste est disponible pendant les activités pratiques.

Photocopier un exemple du programme de course qui se trouve à l'annexe B pour chaque cadet.

Préparer un parcours de course sur un terrain à géographie différente, en fonction du lieu géographique.

##### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

##### APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 et le PE5 pour initier les cadets aux techniques de course sur un terrain à géographie différente et sur la façon de mettre en œuvre un programme de course.

Une activité pratique a été choisie pour les PE2 à PE4, parce qu'il s'agit d'une façon interactive d'initier les cadets à la course sur un terrain à géographie différente dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

#### INTRODUCTION

##### RÉVISION

Réviser l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts), y compris :

- se préparer pour les activités du biathlon d'été; et
- les techniques de course.

##### OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra avoir couru sur un terrain à géographie différente.

## **IMPORTANCE**

Il est important que les cadets courent sur un terrain à géographie différente parce que cet exercice leur sera utile pour les activités du biathlon d'été.

---

### **Point d'enseignement 1**

### **Décrire les techniques de course sur un terrain à géographie différente**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

---

## **POSTURE/ALIGNEMENT DU CORPS**

### **Course en montée**

Dans les montées progressives, l'effort des coureurs devrait être un peu plus intense que sur un terrain plat. Dans les montées abruptes, les coureurs devraient lever les genoux et pousser à chaque pas.

### **Course en descente**

Lorsqu'il court en descente, le coureur doit s'appuyer sur la pente et faire des pas courts et rapides.

## **POSITIONNEMENT DU PIED**

Les coureurs de longues distances devraient atterrir sur le talon ou le mi-pied et poursuivre le mouvement vers les orteils pendant leur course. Courir sur les orteils est la méthode utilisée par les coureurs de vitesse, et si elle est utilisée pour les courses de longues distances, elle peut faire en sorte que les tibias et les mollets soient tendus.

## **ENDURANCE**

Pour améliorer leur endurance, les coureurs doivent augmenter la distance, la durée et le niveau de difficulté de leurs courses.

---

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

### **QUESTIONS**

- Q1. Comment le pied devrait-il entrer en contact avec le sol pendant les courses de longues distances?
- Q2. Quelle technique devrait être utilisée pour les courses dans les montées abruptes?
- Q3. Quelle technique devrait être utilisée pour les courses en descente?

### **RÉPONSES ANTICIPÉES**

- R1. Les coureurs de longues distances devraient atterrir sur le talon ou le mi-pied et poursuivre le mouvement vers les orteils.
- R2. Lever les genoux et pousser à chaque pas.
- R3. S'appuyer sur la pente et faire des pas courts et rapides.

**Point d'enseignement 2****Diriger un échauffement composé d'exercices cardiovasculaires légers**

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



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

**OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT**

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

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

**LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS**

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

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais donner de coups 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'échauffements 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 de course.

---

## ACTIVITÉ

### OBJECTIF

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

### RESSOURCES

S.O.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 1 et 2).

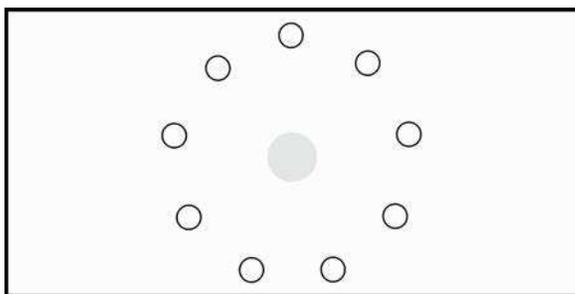


Figure 1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement

*D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale*

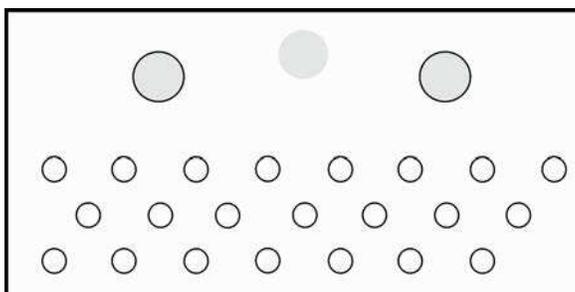


Figure 2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

*D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale*

- 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 directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

### Point d'enseignement 3

**Superviser les cadets pendant qu'ils courent sur un terrain à géographie différente**

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

---

### ACTIVITÉ

#### OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de faire courir les cadets sur un terrain à géographie différente.

#### RESSOURCES

- Un endroit avec un terrain à géographie différente suffisamment grand pour qu'on puisse y courir.
- Un sifflet.

#### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

#### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Faire courir les cadets à une vitesse confortable.
- S'assurer que la course se fait sur des pentes ascendantes et descendantes, et que les cadets utilisent les techniques décrites au PE1.

### 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 3

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

---

**Point d'enseignement 4**

**Diriger une séance 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 D'UNE RÉCUPÉRATION**

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

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal; et
- 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 la course.

---

**ACTIVITÉ**

**OBJECTIF**

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et 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**

S.O.

**DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**

S.O.

**INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ**

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 1 et 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.

## 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 PE2.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

---

### Point d'enseignement 5

### Décrire comment créer et mettre en œuvre un programme de course

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

---

## BUT D'UN PROGRAMME DE COURSE

Un programme de course aidera un nouveau coureur à suivre graduellement un plan d'entraînement, ou il aidera un coureur d'expérience à améliorer son endurance. Le programme doit permettre au coureur d'augmenter graduellement l'intensité de l'entraînement de façon confortable. Un exemple de programme de course se trouve à l'annexe B.

## DIRECTIVES D'ÉLABORATION D'UN PROGRAMME DE COURSE

Il faut suivre les directives suivantes pour créer un programme de course visant à améliorer l'endurance et à aider à prévenir les blessures :

- Si le coureur n'a pas d'expérience, commencer par huit jours de marche consécutifs (20 minutes pour les quatre premiers jours, puis 30 minutes pour les quatre autres jours).
- Si le coureur a de l'expérience, commencer par marcher ou courir quatre fois par semaine pendant 20 à 30 minutes (p. ex., course de 2 minutes – marche de 4 minutes; répéter ce cycle cinq fois pour composer un entraînement de 30 minutes).
- Augmenter la durée de la course, selon le niveau de condition physique, jusqu'à ce que le cadet soit capable de courir sans interruption pendant 30 minutes.
- La distance parcourue pendant 30 minutes augmentera avec le niveau de condition physique; la course pourra alors être calculée en fonction de la distance au lieu de la durée.
- Changer de terrain lorsque le niveau de condition physique s'améliore.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

### QUESTIONS

- Q1. À quoi sert un programme de course?
- Q2. Par quoi un coureur sans expérience devrait-il commencer?
- Q3. Qu'est-ce qui va augmenter à mesure que le niveau de condition physique s'améliore?

## RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Un programme de course aidera un nouveau coureur à suivre graduellement un plan d'entraînement, ou il aidera un coureur d'expérience à améliorer son endurance.
- R2. Commencer par marcher pendant huit jours consécutifs.
- R3. La distance parcourue pendant 30 minutes augmentera à mesure que le niveau de condition physique s'améliore.

---

## CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité du PE3 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

---

## CONCLUSION

---

### DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

### MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

### OBSERVATIONS FINALES

La course sur un terrain à géographie différente aide à améliorer l'endurance, ce qui est utile lorsqu'on participe à des activités de biathlon d'été.

### COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

---

## DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-002 (ISBN 0-88962-630-8) LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight Talk About Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY, Mosaic Press.

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

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

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date). *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=49>.

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

C0-061 Ville de Saskatoon, Community Services Department. (aucune date). *Stretch Your Limits: A Smart Guide To Stretching for Fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>.

C0-080 Cool Running. (2007). *Fitness and Performance*. Extrait le 12 février 2007 du site [http://www.coolrunning.com/engine/2/2\\_3/181.shtml](http://www.coolrunning.com/engine/2/2_3/181.shtml).

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

C0-146 Will-Weber, M. (2006). *Runner's World: Beginner's: Training: First Steps*. Extrait le 18 avril 2007 du site <http://www.runnersworld.com/article/printer/1,7124,s6-380-381-386-678-0,00.html>.

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the Spot: Fun and Physical Activity: A Collection of 5 minute Stretch and Movement Sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## EXEMPLES D'ÉTIREMENT

### LE COU

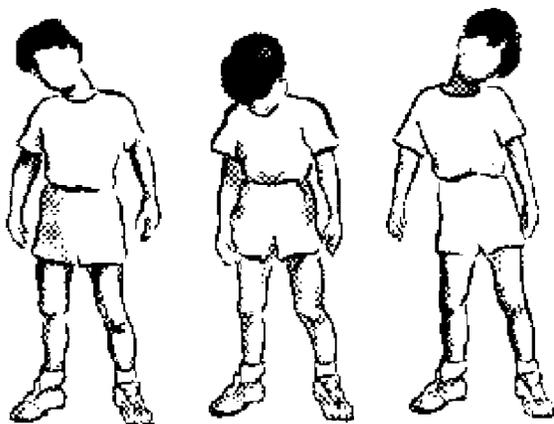


Figure A-1 Étirement du cou

*Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Tournez la tête lentement en traversant la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne renversez pas la tête en arrière.

### LES ÉPAULES



Figure A-2 Poussée des épaules

*Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Debout, allongez vos bras derrière en entrelaçant vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure A-3 Haussement des épaules

*Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Debout, haussez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les tout en étirant votre cou vers le haut. Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en tirant les bras le plus loin possible vers l'avant.

Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.



Figure A-4 Cercles avec les bras

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

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.

Refaites les cercles en sens inverse.



Figure A-5 Étirement des épaules

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

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.

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

## LES BRAS



Figure A-6 Rotation des poignets

Exercices. Impacto Protective Products Inc. (1998). Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/home.htm>

Tournez vos mains en faisant des mouvements circulaires au niveau du poignet.

Changez de sens et reprenez le mouvement pour chaque côté.



Figure A-7 Étirement des triceps

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

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

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



Figure A-8 Étirement des avant-bras

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

Mettez-vous à genou, placez vos mains au sol devant vous, tournez-les de sorte que les doigts soient orientés vers les genoux et que les pouces pointent vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous en arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

## LA POITRINE ET LES ABDOMINAUX



Figure A-9 Étirement de la poitrine

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

Tenez-vous debout devant un mur. Le bras droit plié et le coude placé 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 reprenez l'exercice pour le côté opposé.



Figure A-10 Étirement des côtes

*Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Debout, levez le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous à partir de la taille vers le côté droit du corps.

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

## LE DOS

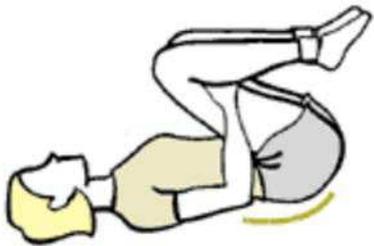


Figure A-11 Étirement du bas du dos

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

Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez la partie arrière de vos genoux.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

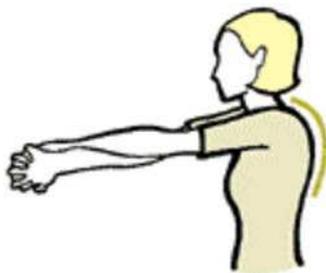


Figure A-12 Étirement du haut du dos

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

Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras au-dessus de l'autre. En joignant les paumes des mains, entrelacez les 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.

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

## LES JAMBES



Figure A-13 Étirement de l'ischio-jambier

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

Allongez-vous au sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Levez doucement la jambe et tendez-la, en la tenant par la partie arrière de la cuisse avec les deux mains.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure A-14 Étirement des cuisses intérieures

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

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.



Figure A-15 Étirement du muscle fléchisseur de la hanche

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

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 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. Posez la rotule du genou sur une serviette pliée au besoin.

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

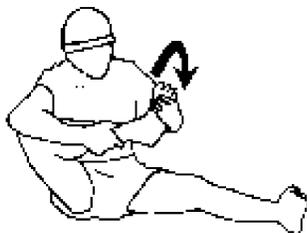


Figure A-16 Rotation des chevilles

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

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

Changez de côté et reprenez l'exercice pour le côté opposé.



Figure A-17 Étirement des mollets

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

Placez-vous à trois pas en face 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, les bras tendus contre le mur. Gardez les orteils orientés vers l'avant 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 pour le côté opposé.



Figure A-18 Étirement des quadriceps

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

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

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

### PROGRAMME DE COURSE – 10 SEMAINES

Semaine	Course	Marche	Cycles	Remarques
1	2 min	4 min	5	
2	3 min	3 min	5	
3	5 min	2.5 min	4	
4	7 min	3 min	3	
5	8 min	2 min	3	
6	9 min	2 min	2	Courir pendant 8 minutes supplémentaires une fois que les deux cycles sont terminés.
7	9 min	1 min	3	
8	13 min	2 min	2	
9	14 min	1 min	2	
10	30 min			

**Nota :** Toujours se rappeler d'inclure un échauffement et une récupération dans le programme.

Figure B-1 Exemple de programme de course

« *First Steps* », par Mark Will-Weber, 2006, *Runner's World: Beginner's: Training*, Extrait le 18 avril 2007 du site <http://www.runnersworld.com/article/printer/1,7124,s6-380-381-386-678-0,00.html>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



## INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 3

#### **OCOM C211.03 – TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS EN SE SERVANT D'UNE BRETELLE, 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 l'A-CR-CCP-702/PG-002, 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.

Construire un champ de tir conformément à l'A-CR-CCP-177/PT-002.

#### **DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON**

S.O.

#### **APPROCHE**

L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 afin de réviser les techniques pour tenir la carabine en utilisant la bretelle de la carabine à air comprimé des cadets.

Une activité pratique a été choisie pour les PE2 à PE4 parce qu'il s'agit d'une façon interactive qui permet aux cadets de faire l'expérience de tirer à la carabine à air comprimé des cadets en se servant d'une bretelle, après une activité physique.

---

### INTRODUCTION

---

#### **RÉVISION**

Réviser l'OCOM C111.03 (Tirer à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique).

#### **OBJECTIFS**

À la fin de la présente leçon, le cadet devra pouvoir démontrer ses compétences de tir de précision pour le biathlon d'été en utilisant la carabine à air comprimé des cadets.

#### **IMPORTANCE**

Il est important que les cadets soient capables d'ajuster la bretelle de leur carabine à air comprimé et de viser en position couchée, parce que ces compétences seront utiles pendant les activités du biathlon d'été.

**Point d'enseignement 1****Réviser les techniques pour tenir la carabine en utilisant la bretelle de la carabine à air comprimé des cadets**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

La bretelle de la carabine à air comprimé des cadets aide le cadet à maintenir une position stable et confortable, ce qui améliore la façon de tenir la carabine. Elle libère également la main droite pour lui permettre de charger la carabine pendant qu'elle demeure en position.

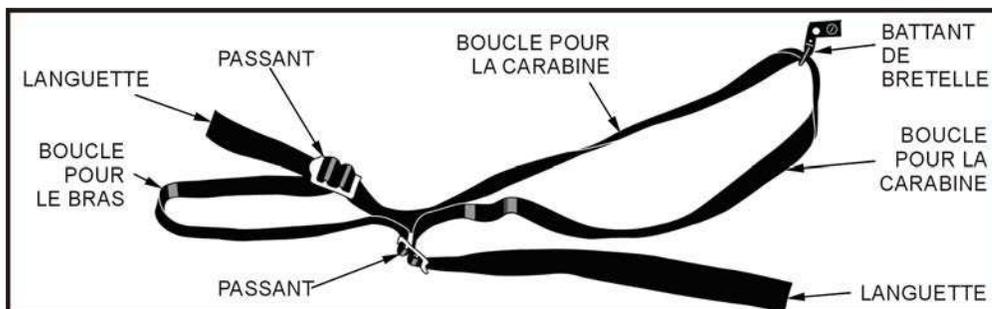
**ASSEMBLAGE DE LA BRETELLE**

Figure 1 Bretelle de la carabine à air comprimé des cadets

A-CR-CCP-121/PT-001 (page 6-17)

La bretelle de la carabine à air comprimé des cadets doit être assemblée dans l'ordre suivant :

1. Placer la bretelle parallèlement au sol en tenant la section courte dans la main gauche et en s'assurant que le bout arrondi du passant est orienté vers la gauche.
2. Prendre la languette de la section courte et l'attacher en la rentrant par la fente centrale du passant puis en la sortant par la fente avant, le plus près du bout arrondi. La section courte forme maintenant une boucle.
3. Retourner la bretelle et faire glisser le battant de bretelle sur la section longue. S'assurer que le battant de bretelle pend vers le bas, car il sera attaché à la carabine plus tard.
4. Prendre la languette de la section longue et l'attacher en la rentrant par la fente centrale du passant puis en la sortant par la fente avant, la plus près du bout arrondi.



Un instructeur adjoint peut aider à faire la démonstration des explications que l'instructeur donne sur la façon de porter la bretelle de la carabine à air comprimé des cadets, de l'ajuster et de l'attacher.

**POSITIONNEMENT DE LA BRETELLE SUR LE BRAS**

On doit placer la boucle pour le bras de la bretelle sur la partie supérieure du bras, en haut des biceps, près de l'épaule. La bretelle peut être maintenue en place sur une veste de tir par le coussinet en caoutchouc. Lorsqu'une veste de tir n'est pas portée, la bretelle peut être maintenue en place à l'aide d'une épingle de sûreté. Cette mesure empêchera la bretelle de glisser vers le bas sur le bras en position couchée.

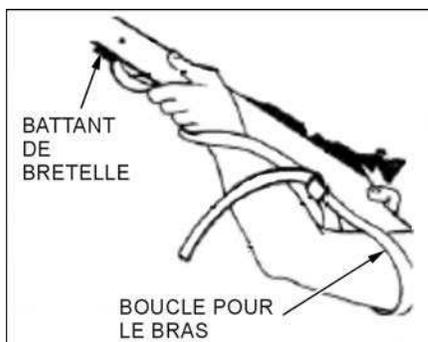


Figure 2 Positionnement de la bretelle

*Daisy Outdoor Products, Operational Manual – Avanti Legend EX Model 853C, Daisy Outdoor Products (page 7)*

### **AJUSTEMENT DE LA BOUCLE POUR LE BRAS**

Pour ajuster la boucle pour le bras, tirer la languette dans le sens opposé au passant. Si la bretelle est trop lâche, elle ne supportera pas entièrement la carabine à air comprimé des cadets, qui aura besoin d'être tenue en place par les muscles. Si la bretelle est trop serrée, elle bloquera la circulation du sang dans le bras, ce qui pourrait causer l'inconfort, l'engourdissement ou la sensation accentuée de la pulsation du corps. La bretelle doit donc être confortable sur le bras et ne pas le serrer, tout en supportant au maximum la carabine à air comprimé des cadets.

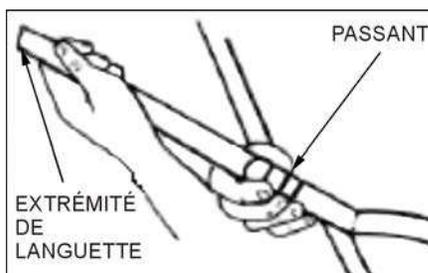


Figure 3 Ajustement de la boucle pour le bras

*Daisy Outdoor Products, Operational Manual – Avanti Legend EX Model 853C, Daisy Outdoor Products (page 8)*

### **ATTACHE DE LA BRETELLE À LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS**

Pour attacher la bretelle à la carabine à air comprimé des cadets :

- ouvrir le passant sur le battant de bretelle en appuyant sur la vis;
- insérer le taquet dans le trou du battant de bretelle sur l'extrémité avant de la carabine; et
- visser le passant sur le taquet pour bloquer le battant en place.

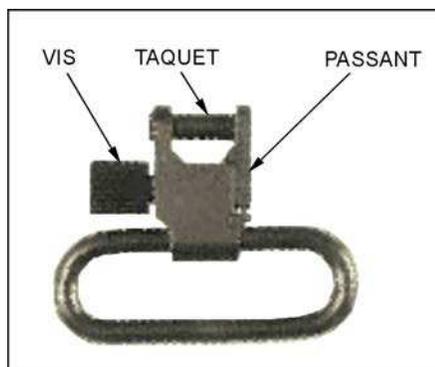


Figure 4 Battant de bretelle

*D Cad 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale*

### AJUSTEMENT DE LA BOUCLE POUR LA CARABINE

Pour ajuster la boucle pour la carabine, tirer la languette dans le sens opposé au passant. La tension de la bretelle doit permettre de placer l'avant-bras en bonne position. Si la bretelle est lâche, elle ne supportera pas au maximum la carabine à air comprimé des cadets. Si la bretelle est trop serrée, elle pourrait causer de l'inconfort et nuire à la position du cadet.

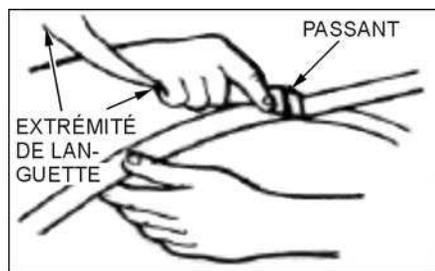


Figure 5 Ajustement de la boucle pour la carabine

*Daisy Outdoor Products, Operational Manual – Avanti Legend EX Model 853C, Daisy Outdoor Products (page 8)*

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

#### QUESTIONS

- Q1. À quoi sert la bretelle de la carabine à air comprimé des cadets?
- Q2. À quel endroit du bras faut-il placer la bretelle de la carabine à air comprimé des cadets?
- Q3. Pourquoi est-il important de ne pas trop serrer la bretelle sur le bras?

#### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. La bretelle de la carabine à air comprimé des cadets aide le cadet à maintenir une position stable et confortable, ce qui améliore la façon de tenir la carabine.
- R2. On doit placer la boucle pour le bras de la bretelle sur la partie supérieure du bras, en haut des biceps, près de l'épaule.
- R3. Si la bretelle est trop serrée, elle bloquera la circulation du sang dans le bras, ce qui pourrait causer l'inconfort, l'engourdissement ou la sensation accentuée de la pulsation du corps.

**Point d'enseignement 2****Diriger un échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers**

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



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

**OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT**

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

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

**LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS**

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

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais donner de coups 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'échauffements de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



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

---

## ACTIVITÉ

### OBJECTIF

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

### RESSOURCES

S.O.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 6 et 7).

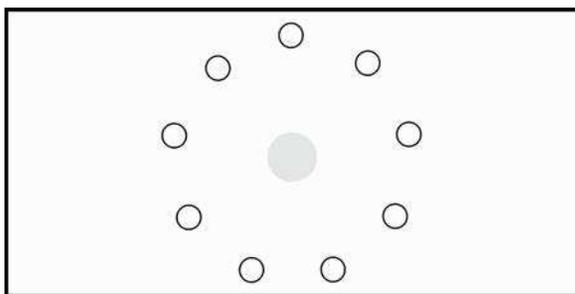


Figure 6 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement

*D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale*

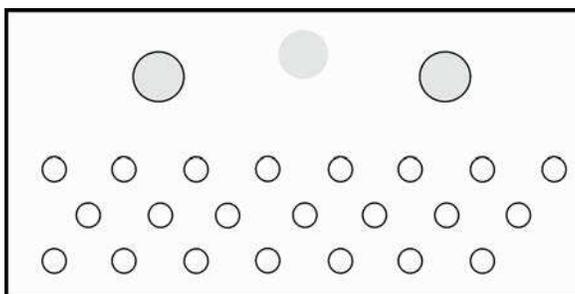


Figure 7 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

*D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale*

- 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 directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

### Point d'enseignement 3

**Diriger une activité de tir à la carabine à air comprimé des cadets portant une bretelle, après une activité physique**

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique

## ACTIVITÉ

### OBJECTIF

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

### RESSOURCES

- Des carabines à air comprimé des cadets (une par couloir de tir).
- Des bretelles de carabine à air comprimé des cadets (une par couloir de tir).
- Des tapis de tir (deux par couloir de tir).
- BART et un cadre de cible (un par couloir de tir).
- Des lunettes de sécurité.



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

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Construire un champ de tir conformément à l'A-CR-CCP-177/PT-002.

## INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Il faut faire augmenter le rythme cardiaque des cadets en les faisant participer à l'activité d'échauffement du PE2.
2. Demander aux cadets de s'approcher du pas de tir et de se préparer à tirer en utilisant les techniques décrites à l'OCOM C111.04 (Tirer à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique).
3. Demander aux cadets d'adopter la position couchée, d'attacher la bretelle de carabine à air comprimé des cadets, et de simuler un tir au 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 seront exercées conformément à l'A-CR-CCP-177/PT-002.

---

## 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 séance 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 D'UNE RÉCUPÉRATION

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

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal; et
- 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 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

S.O.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 6 et 7).
- 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 PE2.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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 PE3 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

---

## CONCLUSION

### DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

### MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

### OBSERVATIONS FINALES

Il sera utile de pouvoir tirer avec la carabine à air comprimé des cadets en utilisant la bretelle de carabine après une activité physique, si on participe aux activités de biathlon d'été.

## COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

---

### 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, ON, Ministère de la Défense nationale.

C0-002 (ISBN 0-88962-630-8) LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight Talk About Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY, Mosaic Press.

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

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

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date). *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>.

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

C0-061 Ville de 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/>.

C0-080 Cool Running. (2007). *Cool Running*. Extrait le 12 février 2007 du site [http://www.coolrunning.com/engine/2/2\\_3/181.shtml](http://www.coolrunning.com/engine/2/2_3/181.shtml).

C0-085 Daisy Outdoor Products. (2006). *AVANTI Competition Pellet Rifle: Operation Manual: AVANTI Legend Model 853*. Rogers, AR, Daisy Outdoor Products.

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

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the Spot: Fun and Physical Activity: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>.

## EXEMPLES D'ÉTIREMENT

### LE COU

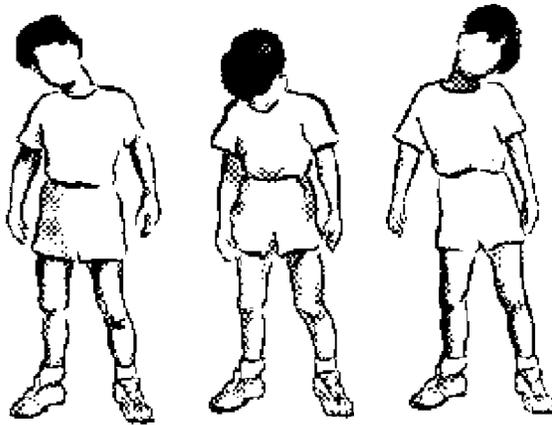


Figure A-1 Étirement du cou

*Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Tournez la tête lentement en traversant la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne renversez pas la tête en arrière.

### LES ÉPAULES



Figure A-2 Poussée des épaules

*Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Debout, allongez vos bras derrière en entrelaçant vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure A-3 Haussement des épaules

*Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Debout, haussez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les tout en étirant votre cou vers le haut. Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en tirant les bras le plus loin possible vers l'avant.

Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.



Figure A-4 Cercles avec les bras

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

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.  
Refaites les cercles en sens inverse.



Figure A-5 Étirement des épaules

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

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

## LES BRAS



Figure A-6 Rotation des poignets

Exercices. Impacto Protective Products Inc. (1998). Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/home.htm>

Tournez vos mains en faisant des mouvements circulaires au niveau du poignet.  
Changez de sens et reprenez le mouvement pour chaque côté.



Figure A-7 Étirement des triceps

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

Debout, passez votre bras droit par-dessus la tête, le coude plié. Avec votre main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas.  
Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.



Figure A-8 Étirement des avant-bras

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

Mettez-vous à genou, placez vos mains au sol devant vous, tournez-les de sorte que les doigts soient orientés vers les genoux et que les pouces pointent vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous en arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

## LA POITRINE ET LES ABDOMINAUX



Figure A-9 Étirement de la poitrine

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

Tenez-vous debout devant un mur. Le bras droit plié et le coude placé 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 reprenez l'exercice pour le côté opposé.



Figure A-10 Étirement des côtes

*Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Debout, levez le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous à partir de la taille vers le côté droit du corps.

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

## LE DOS

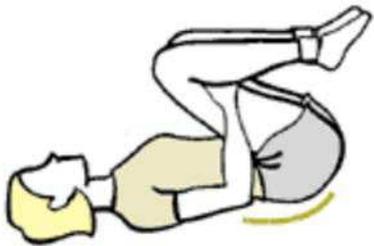


Figure A-11 Étirement du bas du dos

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

Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez la partie arrière de vos genoux.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

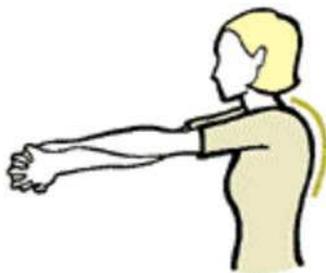


Figure A-12 Étirement du haut du dos

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

Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras au-dessus de l'autre. En joignant les paumes des mains, entrelacez les 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.

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

## LES JAMBES



Figure A-13 Étirement de l'ischio-jambier

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

Allongez-vous au sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Levez doucement la jambe et tendez-la, en la tenant par la partie arrière de la cuisse avec les deux mains.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure A-14 Étirement des cuisses intérieures

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

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.



Figure A-15 Étirement du muscle fléchisseur de la hanche

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

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 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. Posez la rotule du genou sur une serviette pliée au besoin.

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

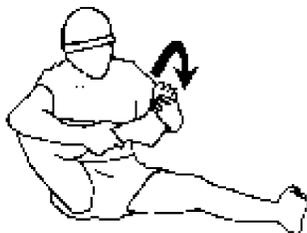


Figure A-16 Rotation des chevilles

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

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

Changez de côté et reprenez l'exercice pour le côté opposé.



Figure A-17 Étirement des mollets

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

Placez-vous à trois pas en face 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, les bras tendus contre le mur. Gardez les orteils orientés vers l'avant 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 pour le côté opposé.



Figure A-18 Étirement des quadriceps

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

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

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



## INSTRUCTION COMMUNE GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 4

#### OCOM C211.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ COMPÉTITIVE 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 l'A-CR-CCP-702/PG-002, 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.

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

Préparer un parcours de course de 500 à 1000 mètres sur un terrain à géographie différente, 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*.

Faire une photocopie de l'annexe B.

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

#### APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 parce qu'il permet de montrer l'application des règles, des principes et des concepts du biathlon d'été.

Une activité pratique a été choisie pour les PE2 à PE4, parce qu'il s'agit d'une façon interactive d'initier les cadets au biathlon d'été. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances dans un environnement amusant et stimulant.

### INTRODUCTION

#### RÉVISION

S.O.

## OBJECTIFS

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

## IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité compétitive 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

### Expliquer les composantes d'une activité compétitive de biathlon d'été

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

---



Dans les 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.

## LA DESCRIPTION DU PARCOURS

Chaque cadet doit :

- courir un circuit de 500 à 1000 mètres;
- effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART);
- courir un deuxième circuit de 500 à 1000 mètres;
- effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un troisième circuit de 500 à 1000 mètres; et
- terminer la course.



Le parcours de 500 à 1000 mètres doit être clairement balisé avant le début de cette activité.

## RÈGLEMENTS

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

- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours balisé.
- 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 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

Voici comment le pointage sera calculé :

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

## PÉNALITÉS

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

- Toute violation des principes de l'esprit sportif 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; et
  - 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; et
  - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

## LES 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 compétitive de biathlon d'été seront-ils comptés?
- Q3. Nommez une infraction aux principes de l'esprit sportif et de sportivité?

### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les règlements de l'activité compétitive de biathlon d'été comprennent les suivants :
- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
  - Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours balisé.
  - 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 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.
- R2. Les points de l'activité seront comptés en fonction du temps et des pénalités.
- R3. Voici des infractions aux principes de l'esprit sportif :
- ne pas céder le passage à la demande d'un concurrent ou d'une équipe;
  - pousser ou bousculer;
  - utiliser un langage grossier; et
  - gêner d'autres compétiteurs.

---

### Point d'enseignement 2

**Diriger un 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 étirements destinés à :

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

## LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

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

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais donner de coups 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'échauffements de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



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

---

## ACTIVITÉ

### OBJECTIF

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

### RESSOURCES

S.O.

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

## INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 1 et 2).

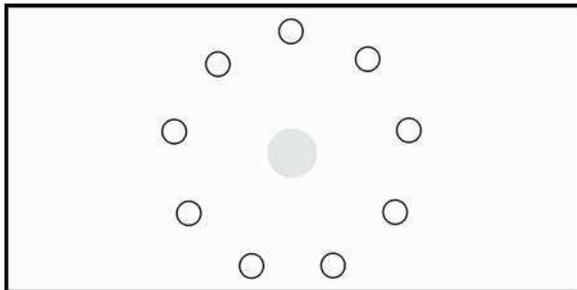


Figure 1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement

*D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale*

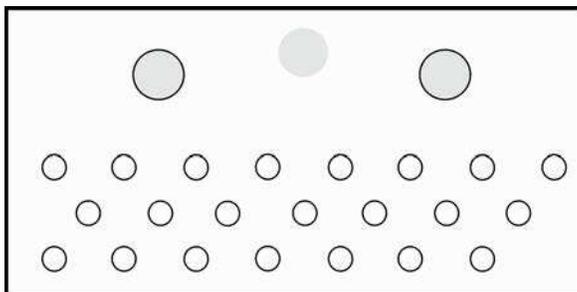


Figure 2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

*D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale*

- 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 C.

## 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'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

---

**Point d'enseignement 3****Diriger une activité compétitive de biathlon d'été**

Durée : 135 min

Méthode : Activité pratique

---

**ACTIVITÉ****OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité compétitive 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 bretelles de carabine à air comprimé des cadets (5).
- Des tapis de tir (10).
- Des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé (un minimum de 700 plombs).
- Des chronomètres (5).
- Une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon et un cadre de cible (5).
- Des lunettes de sécurité (8).
- Des stylos et crayons.
- Un tableau d'affichage.
- Les feuilles de pointage pour le biathlon à l'annexe B.
- Des feuilles de contrôle du parcours à l'annexe B.
- Des feuilles de notation des tirs à l'annexe B.

**DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**

- Préparer un parcours de course de 500 à 1000 mètres sur un terrain à géographie différente.
- Monter un champ de tir pour carabine à air comprimé conformément à l'annexe A.
- Monter les cibles et les cadres de cibles.
- Placer deux tapis de tir par couloir de tir.
- Placer une carabine à air comprimé des cadets à chaque pas de tir.
- Placer une paire de lunettes de sécurité à chaque pas de tir.

## INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Les instructions relatives à l'activité sont données 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 balisé et que les points de croisement 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 séance 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 D'UNE RÉCUPÉRATION

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

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal; et
- 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 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**

S.O.

**INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ**

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour la récupération (conformément aux figures 1 et 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 sont fournis à l'annexe C.

**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 PE2.

**CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4**

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

**CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON**

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

**CONCLUSION****DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

S.O.

**MÉTHODE D'ÉVALUATION**

S.O.

## OBSERVATIONS FINALES

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

## COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les résultats devraient être affichés pour que les cadets puissent les voir. L'OREN 211 correspond à une activité d'instruction complémentaire. L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité compétitive de biathlon d'été.

Les OCOM suivants doivent être enseignés avant de donner cette leçon : C111.01 (Participer à une séance d'information sur le biathlon), C111.02 (Courir des sprints courts), C111.03 (Introduction aux compétences de tir de précision pour le biathlon d'été en utilisant la carabine à air comprimé des cadets), C211.01 (Identifier les occasions civiles de pratiquer le biathlon), C211.02 (Courir sur un terrain à géographie différente) et C211.03 (Tirer à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique).

---

## 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, ON, 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, ON, Ministère de la Défense nationale.

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

C0-002 (ISBN 0-88962-630-8) LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight Talk About Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY, Mosaic Press.

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

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

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date). *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>.

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

C0-061 Ville de Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch Your Limits: A Smart Guide To Stretching for Fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>.

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

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the Spot: Fun and Physical Activity: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>.

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

### OBJECTIFS

Les objectifs de l'activité compétitive 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 sera inscrit individuellement.

### INSTALLATIONS

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

- un parcours sur un terrain à géographie différente d'environ 500 à 1000 mètres, avec les lignes de départ et d'arrivée près l'une de l'autre. 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 de croisement central doit être établi et le contrôle de la circulation doit être assuré; et
- un champ de tir à la carabine à air comprimé doit être aménagé conformément aux instructions de l'A-CR-CCP-177/PT-002, chapitre 1, section 8, avec un minimum d'un couloir de tir par cadet par groupe.

### PARTICIPANTS

Cette activité peut être menée avec des cadets de plusieurs corps de cadets de l'Armée. Un exemple d'invitation à l'activité compétitive de biathlon d'été se trouve à l'annexe D.

### DOTATION EN PERSONNEL

Il faut beaucoup de personnel pour mener une activité compétitive de biathlon d'été. Ces postes peuvent être comblés par le personnel du corps d'Armée, dont les postes suivants :

- **Délégué technique.** Responsable du déroulement général de la compétition, y compris l'imposition des pénalités et l'interprétation des règlements.
- **Officier de sécurité du champ de tir (O Sécur 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 des cibles de pointage et de noter les résultats sur la feuille de notation des tirs (à l'annexe B).
- **Chef des statistiques.** Responsable de compiler toutes les données de l'événement (p. ex. les résultats des tirs, 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 de noter les heures d'arrivée sur la feuille de pointage (à l'annexe B).

- **Contrôleur du parcours.** Responsable de noter chaque fois qu'un cadet fait un circuit sur la feuille de contrôle du parcours (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 compétitive de biathlon d'été. Les renseignements suivants seront fournis :

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

### **Le circuit de course**

Chaque cadet courra sur trois circuits distincts de 500 à 1000 mètres. Pour faire les circuits de course, il faudra :

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

### **Le champ de tir**

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

## **SÉQUENCE**

Cette activité compétitive de biathlon d'été sera déployée dans l'ordre suivant :

1. courir un circuit de 500 à 1000 mètres;
2. tirer de cinq à huit plombs vers la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon;
3. courir un circuit de 500 à 1000 mètres;
4. tirer de cinq à huit plombs vers la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon;
5. courir un troisième circuit de 500 à 1000 mètres; et
6. franchir la ligne d'arrivée.

## **ÉQUIPEMENT**

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

- des carabines à air comprimé des cadets (5);
- des bretelles de carabine à air comprimé des cadets (5);

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

### **HABILLEMENT**

Des vêtements appropriés compte tenu des prévisions météorologiques.

### **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 balisé.
- 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 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**

Voici comment le pointage sera calculé :

- **Le temps.** Le temps final du cadet sera calculé entre le début et la fin, et l'on tiendra compte des pénalités imposées.
- **Firing.** Pour chaque session de tir, le nombre de cibles ratées sera noté sur la feuille de notation (voir l'annexe B) par le marqueur du couloir. Pour chaque cible ratée, une pénalité d'une minute sera ajoutée au temps total du cadet.

## **PÉNALITÉS**

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

- Toute violation des principes de l'esprit sportif et de sportivité entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute :
  - ne pas céder le passage à la demande d'un concurrent ou d'une équipe;
  - pousser ou bousculer;
  - utiliser un langage grossier; et
  - 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; et
  - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

## **LES ZONES INTERDITES**

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

## **PRIX**

Les instructions relatives aux prix et récompenses sont données à l'annexe E.

## **REMARQUES**

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





**FEUILLE DE NOTATION DES TIRS**

NOM DU MARQUEUR : \_\_\_\_\_

NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS	X = RATÉ	RATÉ	Commentaires/Pénalités
		3 tirs en plus	○ ○ ○		
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS	X = RATÉ	RATÉ	
		3 tirs en plus	○ ○ ○		
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS	X = RATÉ	RATÉ	
		3 tirs en plus	○ ○ ○		
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS	X = RATÉ	RATÉ	
		3 tirs en plus	○ ○ ○		
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS	X = RATÉ	RATÉ	
		3 tirs en plus	○ ○ ○		
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS	X = RATÉ	RATÉ	
		3 tirs en plus	○ ○ ○		
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS	X = RATÉ	RATÉ	
		3 tirs en plus	○ ○ ○		
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS	X = RATÉ	RATÉ	
		3 tirs en plus	○ ○ ○		
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS	X = RATÉ	RATÉ	
		3 tirs en plus	○ ○ ○		

Figure B-3 Feuille de notation des tirs

D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## EXEMPLES D'ÉTIREMENT

### LE COU

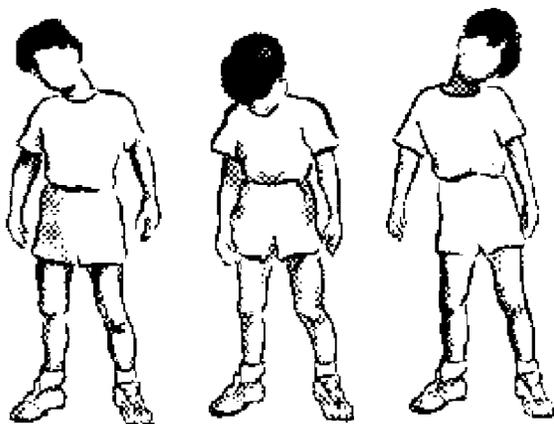


Figure C-1 Étirement du cou

*Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Tournez la tête lentement en traversant la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne renversez pas la tête en arrière.

### LES ÉPAULES



Figure C-2 Poussée des épaules

*Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Debout, allongez vos bras derrière en entrelaçant vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure C-3 Haussement des épaules

*Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Debout, haussez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les tout en étirant votre cou vers le haut. Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en tirant les bras le plus loin possible vers l'avant.

Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.



Figure C-4 Cercles avec les bras

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

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.

Refaites les cercles en sens inverse.



Figure C-5 Étirement des épaules

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

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.

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

## LES BRAS



Figure C-6 Rotation des poignets

Exercices. Impacto Protective Products Inc. (1998). Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/home.htm>

Tournez vos mains en faisant des mouvements circulaires au niveau du poignet.

Changez de sens et reprenez le mouvement pour chaque côté.



Figure C-7 Étirement des triceps

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

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

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



Figure C-8 Étirement des avant-bras

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

Mettez-vous à genou, placez vos mains au sol devant vous, tournez-les de sorte que les doigts soient orientés vers les genoux et que les pouces pointent vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous en arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

## LA POITRINE ET LES ABDOMINAUX



Figure C-9 Étirement de la poitrine

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

Tenez-vous debout devant un mur. Le bras droit plié et le coude placé 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 reprenez l'exercice pour le côté opposé.



Figure C-10 Étirement des côtes

*Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Debout, levez le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous à partir de la taille vers le côté droit du corps.

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

## LE DOS

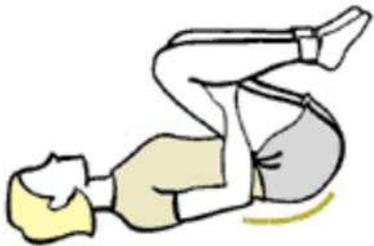


Figure C-11 Étirement du bas du dos

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

Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez la partie arrière de vos genoux.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

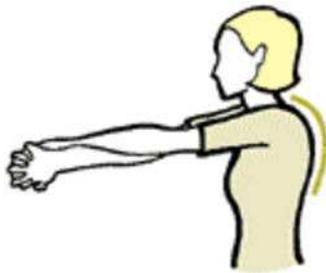


Figure C-12 Étirement du haut du dos

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

Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras au-dessus de l'autre. En joignant les paumes des mains, entrelacez les 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.

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

## LES JAMBES



Figure C-13 Étirement de l'ischio-jambier

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

Allongez-vous au sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Levez doucement la jambe et tendez-la, en la tenant par la partie arrière de la cuisse avec les deux mains.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure C-14 Étirement des cuisses intérieures

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

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.



Figure C-15 Étirement du muscle fléchisseur de la hanche

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

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 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. Posez la rotule du genou sur une serviette pliée au besoin.

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

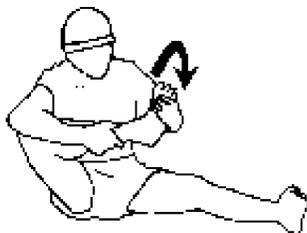


Figure C-16 Rotation des chevilles

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

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

Changez de côté et reprenez l'exercice pour le côté opposé.



Figure C-17 Étirement des mollets

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

Placez-vous à trois pas en face 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, les bras tendus contre le mur. Gardez les orteils orientés vers l'avant 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 pour le côté opposé.



Figure C-18 Étirement des quadriceps

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

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

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

## EXEMPLE D'INVITATION

### Activité compétitive de biathlon d'été du corps de cadets

**Quand :**

**Où :**

**Admissibilité :** Cadets du niveau de l'étoile rouge

**Règlements :** Se trouvent à l'annexe A de l'OCOM C211.04.

**Événement :** Individuel

**Catégorie :** Filles : trois circuits de 500 à 1000 mètres, deux relèves de tirs en position couchée  
Garçons : trois circuits de 500 à 1000 mètres, deux relèves de tirs en position couchée

**Horaire :**

0900 h	Réunion des entraîneurs
1010 h	Départ
1055 h	Dernier départ des cadets
1200 h	Dernière arrivée des cadets
1300 h	Prix

**Nota :** Les heures indiquées ci-dessus sont approximatives.

**Personnes-ressources :**

**Remarques spéciales :**

Il faudra d'autres officiers du corps de cadets pour aider à réaliser l'activité compétitive de biathlon d'été.

Les parents et autres personnes sont invités à venir voir l'activité.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## **INSTRUCTIONS RELATIVES AUX RÉCOMPENSES**

### **PRIX**

Tous les cadets recevront un prix (certificat ou ruban) pour leur participation. Les trois premiers concurrents de chaque sexe recevront un certificat, un ruban ou une médaille.

### **CÉRÉMONIE DE REMISE DES PRIX**

Le délégué technique organisera la cérémonie de remise des prix pour l'activité compétitive de biathlon d'été.

### **PRÉSENTATION DES PRIX**

Le commandant du corps de cadets hôte ou un autre dignitaire local présentera les prix aux cadets vainqueurs et les certificats à tous les cadets.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC