

INSTRUCTION COMMUNE

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 2

OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS

Durée totale : 30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-801/PG-002, *Niveau de qualification un norme de qualification et plan*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

S’assurer de l'installation d'un poste de premiers soins pendant les activités pratiques.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L’exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de présenter aux cadets les techniques de préparation à une activité de biathlon et les techniques de course.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 3 à 5 parce qu’il s’agit d’une façon interactive d’initier les cadets aux compétences relatives à la course dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives à la course dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

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

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets courent de courts sprints parce que cet exercice leur permet d'augmenter leur endurance, ce qui leur sera utile lors de leur participation aux activités du biathlon d’été.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

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

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

LES VÊTEMENTS

Les vêtements portés lors de la course sont importants; ils régularisent la température du corps et offrent ainsi une liberté de mouvement. Il est important de se vêtir en couches car elles maintiennent la chaleur du corps et permettent d'être à l'aise à l'extérieur.



Montrer aux cadets des exemples de vêtements qu'ils peuvent porter en couches, à mesure qu'on les décrit.

Couche de base

La couche qui touche la peau est appelée « couche de base ». Elle consiste d'un gilet de corps synthétique moulant, qui n'est pas trop serré. Il doit être fabriqué de tissu qui absorbe et élimine la transpiration, comme le polyester.



Les vêtements humides permettent à la chaleur de se dégager du corps, même dans des conditions au-dessus du point de congélation. Cette perte rapide de chaleur pourrait engendrer une baisse dangereuse de la température corporelle.

Couche intermédiaire

La seconde couche, aussi connue sous le nom de « couche intermédiaire », a pour but d'isoler et d'éliminer l'humidité de la couche de base. Le vêtement doit être bien ajusté sans être serré. Il peut s'agir d'un haut à fermeture à glissière, muni d'un col haut, ou d'une chemise avec un collet. Par temps chaud, cette couche peut être utilisée comme couche externe.

Couche externe

La dernière couche, soit la couche externe, protège des agressions extérieures. L'air devrait y circuler et l'humidité devrait pouvoir s'évacuer. Il pourrait s'agir d'une membrane contre le vent ou imperméable.

Il est plus facile de demeurer au chaud que de tenter de se réchauffer après avoir eu froid. Des couches d'isolation additionnelles pourraient être nécessaires pour se garder au chaud, lorsqu'on demeure en position assise, par temps froid. On perd la plus grande partie de la chaleur produite par le corps par la tête et le visage. Peu importe les conditions météorologiques, il vaut toujours mieux porter quelque chose sur sa tête. L'été, les chapeaux protègent du soleil et fournissent de l'ombre. L'hiver, ils empêchent la chaleur de se dégager.

LES CHAUSSURES

Les chaussures de course devraient être confortables et de la bonne pointure une fois lassées. Porter toujours des bas propres et secs dans les chaussures de course.

HYDRATATION

Le corps est constitué de plus de 60 p. 100 d'eau. C'est pour cette raison qu'il est important de s'hydrater lors d'activités physiques. Le corps perd continuellement de l'eau, que ce soit lorsque l'on respire, que l'on sue

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ou que l'on urine. On recommande de boire de l'eau approximativement aux deux heures avant de faire de l'exercice, fréquemment lorsque l'on fait de l'exercice et après avoir fait de l'exercice. Les boissons pour sportifs constituent une solution de rechange pour ceux qui courent plus de 4 kilomètres à la fois, ou qui s'exercent de façon modérée pendant plus d'une heure.

NUTRITION

Il est important, et encore plus pour les gens physiquement actifs, de suivre les lignes directrices relatives à une alimentation saine, mises en relief dans le *Guide alimentaire canadien*. On devrait consommer un repas au moins 30 minutes avant de faire de l'activité physique. On permet ainsi à notre corps de digérer la nourriture.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

Q1. Pourquoi est-il important de se vêtir en couches?

Q2. Le corps humain est composé à quel pourcentage d'eau?

Q3. Où peut-on trouver les lignes directrices liées à une saine alimentation?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Il est important de se vêtir en couches car elles maintiennent la chaleur du corps et permettent d'être à l'aise à l'extérieur.

R2. Le corps humain est constitué de plus de 60 p. 100 d'eau.

R3. Ces renseignements se trouvent dans le *Guide alimentaire canadien*.

Point d'enseignement 2 **Décrire les techniques de course.**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

LE RYTHME

Il s'agit de la vitesse à laquelle le coureur devrait courir pour parcourir la distance. Le rythme est essentiel à tous les coureurs et est important au maintien de l'énergie et de l'endurance. Chaque personne doit déterminer son rythme en fonction de ce qu'elle ressent dans son corps et des conditions environnementales. Si une personne est incapable de parler pendant qu'elle court, c'est qu'elle se déplace trop rapidement ou sur une trop longue distance. Cette situation peut l'empêcher de courir aussi longtemps que ceux qui suivent un rythme qui leur convient.

Au début, le rythme devrait être à un rythme moyen prévu pour une course. Ce rythme peut être augmenté à la mi-chemin, s'il est possible de la maintenir pendant le reste du parcours. Vers la fin de la course, le niveau d'énergie devrait être évalué pour déterminer si le rythme devrait être augmenté pour le dernier segment de la course.



Une bonne façon de déterminer un rythme convenable est d'utiliser le test suivant : « parler en courant ». Un coureur devrait être capable de parler adéquatement en courant. Sinon, le rythme doit être ajusté.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

POSTURE OU ALIGNEMENT DU CORPS

Avoir la posture ou l'alignement corporel adéquat peut faciliter la course. Il permet au corps de mieux supporter la course et au coureur d'améliorer sa performance. Les techniques de base liées à la posture ou à l'alignement corporel comprennent : garder les mains au niveau des hanches pour prévenir toute tension dans les bras et les épaules; demeurer droit en gardant la tête haute, ainsi que le dos et les épaules droits, pour prévenir le syndrome douloureux tibial et les douleurs lombaires; et développer complètement le pied pour éviter les rebonds, ainsi que pour prévenir la perte d'énergie et les blessures aux pieds et aux jambes.

SPRINTS COURTS

Les sprints courts sont constitués de courtes séquences de mouvements à haute intensité pendant une activité d'aérobie régulière. Ils ont pour objectif d'essouffler une personne pendant quelques instants. Pour obtenir de meilleurs résultats, l'activité physique doit se poursuivre après le sprint court. On peut effectuer un sprint court pendant n'importe quel type d'activité d'aérobie, comme la course, le cyclisme ou la nage. Un entraînement régulier constitué de sprints courts peut améliorer la performance athlétique dans son ensemble.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

Q1. Pourquoi est-il important d'avoir un rythme en courant?

Q2. Comment pourrait-on déterminer un rythme convenable en courant?

Q3. Décrivez une technique de posture ou d'alignement corporel pour la course.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Le rythme est essentiel à tous les coureurs, et est important au maintien de l'énergie et de l'endurance.

R2. Une bonne façon de déterminer un rythme convenable est d'utiliser le test « parler en courant ».

R3. Les techniques de base liées à la posture ou à l'alignement corporel comprennent :

- garder les mains au niveau des hanches pour prévenir toute tension dans les bras et les épaules;
- demeurer droit en gardant la tête haute, ainsi que le dos et les épaules droits, pour prévenir le syndrome douloureux tibial et les douleurs lombaires;
- et développer complètement le pied pour éviter les rebonds, ainsi que pour prévenir la perte d'énergie et les blessures aux pieds et aux jambes.

Point d'enseignement 3 — **Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.**

Durée : 5 min — Méthode : Activité pratique



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

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

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;
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire.

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

Il faut suivre les lignes directrices suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et 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 faire de sauts pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



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

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

Aucune.

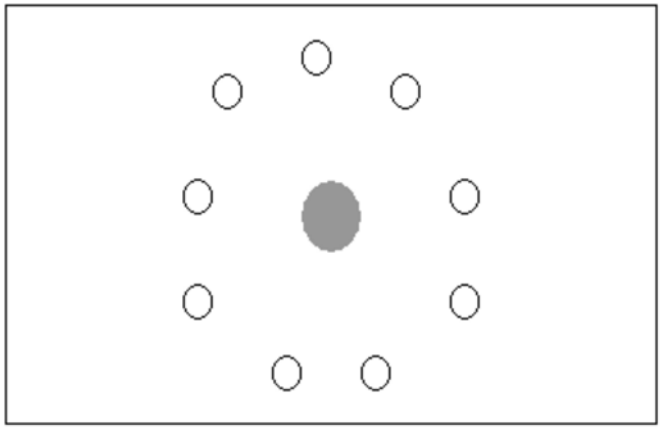
DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucune.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

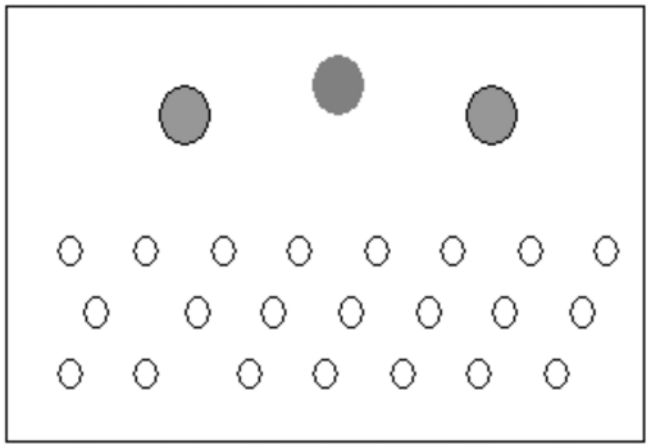
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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



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

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



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

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

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement ou 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.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4 **Superviser les cadets pendant qu'ils courent des sprints courts.**

Durée : 5 min Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de courir des sprints courts.

RESSOURCES

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

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Faire courir les cadets à une vitesse confortable.
- Pendant la course, les cadets doivent courir au minimum deux sprints courts. Pour faire un sprint court :
  - donner un avertissement aux cadets avant qu'ils ne se mettent à courir;
  - débuter l'activité;
  - demander aux cadets de courir aussi vite qu'ils le peuvent pendant environ 30 secondes;
  - terminer l'activité;
  - demander aux cadets de reprendre leur rythme normal.

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.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

La participation des cadets aux sprints courts servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 5 **Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.**

Durée : 5 min Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité de récupération.

OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

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

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.



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

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et d'effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2 du PE 3).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 3.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux sprints courts servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets courent des sprints courts parce que cet exercice peut améliorer, dans son ensemble, leur performance athlétique, ce qui leur sera utile lors de leur participation aux activités du biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est possible d'illustrer les vêtements, l'hydratation et les choix nutritionnels au lieu de montrer les articles eux-mêmes, si ceux-ci ne sont pas disponibles.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for parents, coaches, and teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY : Mosaic Press.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 16 octobre 2006 du site http://www.marthajefferson.org/warmup.php

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

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Exercises programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006, du site http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=49

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

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

C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/

C0-078 Mountain Equipment Co-op. (2007). *Clothing info: Layering your clothing*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.mec.ca/Main/content_text.jsp?FOLDER%3C%Efolder_id=2534374302881786&CONTENT%3C%Ecnt_id=10134198673220739&bmUID=1176745629068

C0-079 REI. (2007). *Outdoor fitness expert advice*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.rei.com/online/store/LearnShareArticlesList?categoryId=Crosstrain

C0-080 Cool Running. (2007). *Fitness & performance*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.coolrunning.com/engine/2/2_1index.shtml

C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.

C0-100 ISBN 0-662-44467-1 Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien*. Ottawa, Ontario : Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

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

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006, du site http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1

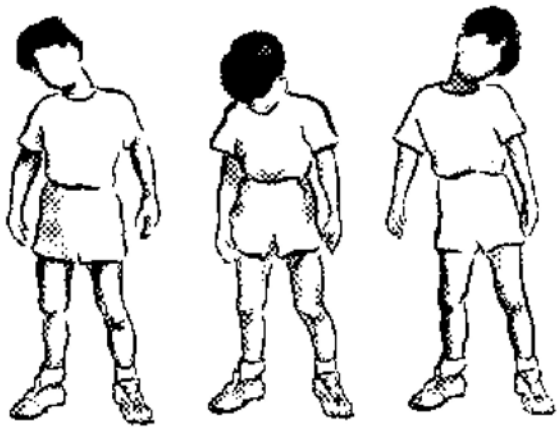
Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

EXEMPLES D'ÉTIREMENT

a. Cou :

 *Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario: Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1* Figure A-1 Étirement du cou	Faites rouler lentement la tête devant la poitrine d'une épaule à l'autre. Ne faites pas rouler votre la vers l'arrière.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

b. Épaules :

 *Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario: Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#I1* Figure A-2 Poussée des épaules	Debout, allongez les bras vers l'arrière, puis entrelacez les doigts. Montez les épaules et poussez-les vers l'arrière. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario: Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#I1* Figure A-3 Haussement des épaules	Debout, lever les épaules le plus haut possible puis baissez-les en étirant le cou vers le haut. Poussez les épaules le plus loin possibles vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en les poussant le plus loin possible vers l'avant. Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.
 *Nota. Tiré de Warm Ups, par Martha Jefferson Hospital, Droits d'auteur 2001 par Martha Jefferson Hospital. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.marthajefferson.org/warmup.php.* Figure A-4 Cercles des bras	Tendez les bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites de petits cercles avec les bras, en augmentant graduellement la grandeur des cercles. Inversez la direction des cercles.
 *Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility.* Figure A-5 Étirement des épaules	Debout ou assis, prenez le bras droit dans la main gauche et passez-le devant la poitrine; saisissez le bras à l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Poussez légèrement sur le coude vers la poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans l'épaule droite. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

c. Bras :

 *Nota. Tiré de Running Exercises. Droit d'auteur 1998 par Impacto Protective Products Inc. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.2protect.com/home.htm* Figure A-6 Rotations des poignets	Faites tourner les mains en faisant des mouvements circulaires à partir du poignet. Changez de direction et répétez le mouvement de chaque côté.
 *Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility.* Figure A-7 Étirement des triceps	Debout, passez le bras droit au-dessus de la tête, le coude plié. Avec la main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.
 *Nota. Tiré de Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49.* Figure A-8 Étirement des avant-bras	À genoux, placez les mains au sol devant vous, les doigts pointant vers les genoux et les pouces, vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous vers l'arrière. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

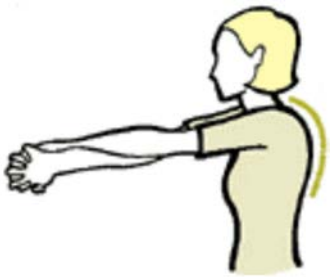
Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

d. Poitrine et abdominaux :

 *Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility.* Figure A-9 Étirement de la poitrine	Tenez-vous debout devant un mur. Avec le bras droit plié et le coude à la hauteur de l'épaule, placez la paume de la main contre le mur. Tournez le corps dans le sens opposé au bras droit. Vous devriez sentir l'étirement dans la partie avant de l'aisselle et le long de la poitrine. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.
 *Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario: Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#I1* Figure A-10 Étirement latéral	Tenez-vous debout avec le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous au niveau des hanches du côté droit du corps. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

e. Dos :

 *Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility.* Figure A-11 Étirement du bas du dos	Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez l'arrière des genoux. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility.* Figure A-12 Étirement du haut du dos	Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras par-dessus l'autre. En plaçant les paumes de la main face à face, entrelacez les doigts et exercez une pression vers l'extérieur avec les bras. Abaissez tranquillement le menton sur la poitrine en expirant. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

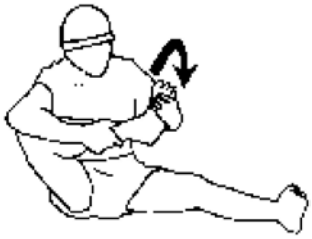
Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

f. Jambes :

 *Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility.* Figure A-13 Étirement de l'ischio-jambier	Couchez-vous à plat sur le sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Soulevez et redressez lentement une jambe, en la saisissant derrière la cuisse avec les deux mains. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure A-14 Étirement de l'intérieur de la cuisse	Assoyez-vous au sol avec les jambes repliées et les plantes des pieds collées. Tenez les orteils et poussez-vous vers l'avant tout en gardant le dos et le cou bien droits. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes. Tenez les chevilles et, avec les coudes, poussez les genoux vers le sol. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility.* Figure A-15 Fléchisseur de hanches	Posez le genou droit au sol. Placez le pied gauche devant vous, en pliant le genou et en plaçant la main gauche sur cette jambe pour garder l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant le plus de poids de votre corps vers la jambe avant. Vous devriez sentir un étirement à l'avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Au besoin, posez la rotule du genou sur une serviette pliée pour plus de confort. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

f. Jambes (suite) :

 *Nota. Tiré de Running Exercises. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46* Figure A-16 Rotations des chevilles	Assis, faites une rotation du pied dans le sens horaire, puis dans le sens antihoraire. Changer et répétez l'exercice du côté opposé.
 *Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility.* Figure A-17 Étirement des mollets	Placez-vous en face à trois pas d'un mur. Avancez la jambe droite vers le mur en pliant le genou droit et en gardant la jambe gauche tendue. Allongez les bras, les paumes face au mur. Abaissez doucement le corps vers le mur. Gardez les orteils devant et les talons au sol. Appuyez-vous contre le mur en gardant la jambe gauche droite. Vous devriez sentir l'étirement dans le mollet gauche. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez du côté opposé.
 *Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility.* Figure A-18 Étirement des quadriceps	Tenez-vous debout, une main appuyée contre le mur pour garder l'équilibre. Soulevez votre pied gauche en pliant votre genou, comme si vous tentiez de vous donner un coup de talon au derrière. Éviter de pencher les hanches vers l'avant. Saisissez votre cheville avec la main gauche et tenez-la. Vous devriez sentir un étirement dans votre cuisse gauche. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-801/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-801-PF-002/A-CR-CCP-801-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.