OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS

1. **Rendement** : Courir des sprints courts

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

      (1) un sifflet,

      (2) de la supervision,

      (3) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement suffisamment grand pour permettre de courir des sprints courts.

3. **Norme :** Le cadet doit :

   a. participer à un échauffement;

   b. courir des sprints courts;

   c. participer à une session de récupération.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer comment se préparer pour des activités de biathlon d'été, y compris : a. les vêtements personnels, y compris : 1. le principe multicouche, 2. des chaussures appropriées, b. l'hydratation, c. la nutrition.	Exposé interactif	5 min	C0-078 C0-079
PE2	Décrire les techniques de course, y compris : a. le rythme, b. la posture et l'alignement du corps, c. les sprints courts.	Exposé interactif	5 min	C0-080
PE3	Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à : a. étirer les muscles; b. augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque; c. agrandir les capillaires des muscles pour compenser l'augmentation du flux sanguin; d. augmenter la température des muscles afin de faciliter la réaction du tissu musculaire.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109–113) C0-089

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE4	Superviser les cadets pendant qu'ils courent des sprints courts.	Activité pratique	5 min	
PE5	Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à : a. permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures; b. préparer l'appareil respiratoire et le système cardiovasculaire à retourner à leur rythme normal; c. étirer les muscles.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109–113) C0-089

5. **Durée** :

a.	Introduction et conclusion :	5 min
b.	Exposé interactif :	10 min
c.	Activité pratique :	15 min
d.	Durée totale :	30 min

6. **Justification :**

a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin d'initier les cadets aux méthodes de préparation pour une activité de biathlon et aux techniques de course.

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

7. **Documents de référence :**

a. C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight talk about children and sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, Ontario et Buffalo, New York, Mosaic Press.

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

c. 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

d. 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

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

f. 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/

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

g. C0-078 Mountain Equipment Co-op - La coopérative de plein air. (2007). *Info-conseils : Vêtements. Système multicouche*. 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

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

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

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

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

l. 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

m. 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

8. **Matériel d'instruction :**

a. un ruban à mesurer,

b. un sifflet,

c. un chronomètre,

d. des exemples de vêtements appropriés,

e. des exemples de choix d'hydratation et de nutrition appropriés.

9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.

10. **Modalités de contrôle :** Aucune.

11. **Remarques :** On peut se servir de photos des vêtements et des choix d'hydration et de nutrition appropriés au lieu d'objets réels lorsqu'ils ne sont pas disponibles.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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