OCOM C111.03 – SIMULER UN TIR AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

1. **Rendement** : Simuler un tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

      (1) une carabine à air comprimé des cadets,

      (2) une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,

      (3) une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART),

      (4) un cadre de cible,

      (5) un matelas de tir de précision,

      (6) des lunettes de sécurité,

      (7) de la supervision,

      (8) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Conditions environnementales : Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément à la section 8 du chapitre 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002.

3. **Norme :** Le cadet doit simuler un tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Identifier les techniques pour diminuer le rythme cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets.	Exposé interactif	5 min	C0-150 (p. 43)
PE2	Décrire la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART).	Exposé interactif	5 min	C0-151
PE3	Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109–113) C0-089
PE4	Diriger une activité où les cadets doivent tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.	Activité pratique	5 min	
PE5	Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.	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.

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 techniques pour diminuer le rythme cardiaque avant d'exécuter un tir avec la carabine à air comprimé vers la cible BART.

b. Une activité pratique a été choisie pour les PE 3 à 5 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets de faire l'expérience d'un tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

7. **Documents de référence :**

a. A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Canadian cadet movement*: cadet *marksmanship program reference manual*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

b. 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.

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

d. 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

e. 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

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

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

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

i. C0-150 ISBN 0-88011-463-0 Nideffer, R. Ph. D. (1992). *Psyched to win: How to master mental skills to improve your physical performance*. Champaign, Illinois, Leisure Press.

j. C0-151 *Devin Manufacturing Incorporated*. (2005). *Biathlon style airgun target*. Extrait le 15 février 2007 du site http://www.devinmfg.com/targets1.html

k. 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#I1

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.

8. **Matériel d’instruction :**

   a. une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART),

   b. un chronomètre.

9. **Matériel d'apprentissage :**

   a. une carabine à air comprimé des cadets,

   b. une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,

   c. une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART),

   d. un cadre de cible,

   e. un matelas de tir de précision,

   f. des lunettes de sécurité.

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

11. **Remarques :** Les cadets doivent avoir terminé l'OREN 106 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets) avant de participer à cette leçon.

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.