

INSTRUCTION COMMUNE

NIVEAU DE QUALIFICATION UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 4

OCOM C111.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE 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 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 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.

Photocopier l'annexe A de l'OCOM C111.04 pour les PE 3 et 5.

Photocopier l’annexe B au besoin.

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

Préparer un parcours de course de 250 à 500 mètres sur un terrain plat, 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*.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une approche expérientielle a été choisie pour cette leçon parce qu’elle permet aux cadets d’acquérir de nouvelles connaissances et compétences au moyen d’une expérience directe. Le cadet fait l’expérience d’un biathlon d'été et le décrit à un niveau personnel. Le cadet aura l’occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu’il a observé, senti et pensé lors de la participation au biathlon d'été, et considère comment cela se rapporte à ce qu'il a déjà appris ou vécu et aux expériences futures.

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.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à une activité récréative de biathlon d’été.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité récréative de biathlon d’été parce qu’elle requiert de la discipline personnelle, permet de développer des compétences en tir de précision et favorise la bonne forme physique.

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 **Conduire la séance d'information.**

Durée : 30 min Méthode : Exposé interactif



Sur le lieux des 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.

DISPOSITION DU PARCOURS

Chaque cadet doit :

- courir un circuit de 250 à 500 mètres;
- effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un circuit de 250 à 500 mètres;
- effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un circuit de 250 à 500 mètres;
- terminer la course.



Le circuit de 250 à 500 mètres doit être clairement balisé avant le début de cette activité.

RÈGLES ET RÈGLEMENTS

Les règlements de l'activité récréative 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 indiqué.
- 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 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 plombs 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

Les points de l'activité de biathlon seront comptés en fonction du temps et des pénalités.

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.

PÉNALITÉS

Des pénalités seront ajoutées au temps des participants, 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 dans une zone congestionnée;
  - pousser ou bousculer;
  - utiliser des paroles obscènes;
  - 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;
  - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

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 récréative de biathlon d'été seront-ils attribués?

Q3. Nommez une infraction mineure aux principes de l'esprit sportif et de sportivité.

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Les règlements de l'activité récréative 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 indiqué.
- 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 plombs 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.

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.

R2. Les points de l’activité seront comptés en fonction du temps et des pénalités.

R3. Voici des infractions mineures aux principes de l'esprit sportif et de sportivité :

- ne pas céder dans une zone congestionnée;
- pousser ou bousculer;
- utiliser des paroles obscènes;
- gêner d'autres compétiteurs.

Point d’enseignement 2 **Diriger une session d'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 d'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 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.

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 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 prévenir les blessures.

RESSOURCES

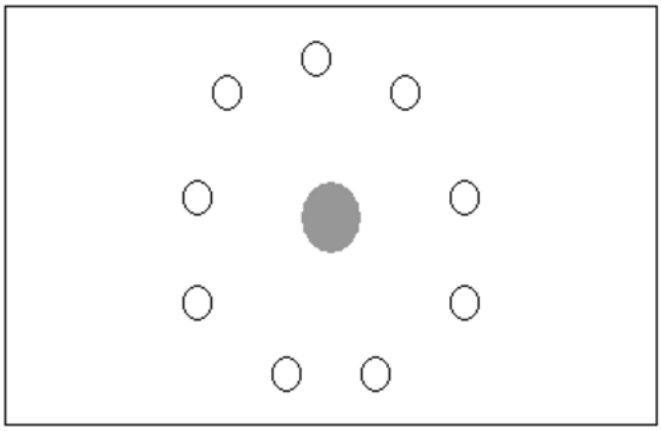
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

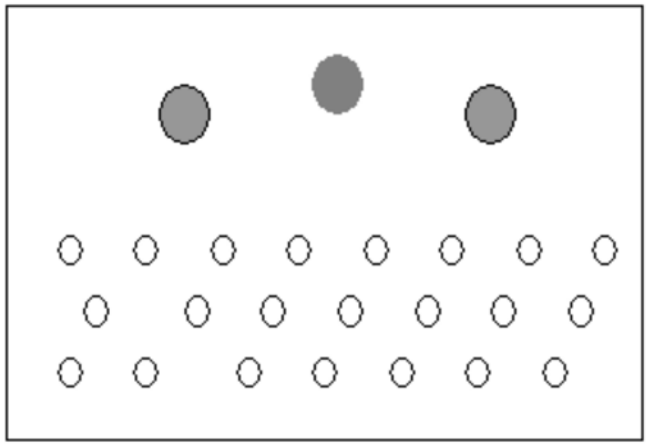
- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2).



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

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.



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 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 courir sur place pendant 30 secondes ou faire des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A de l'OCOM C111.02.

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'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

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

Durée : 100 min Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de 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.

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 tapis de tir de précision(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 crayons et des stylos,
- un tableau d'affichage,
- des feuilles de pointage de biathlon se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de contrôle du parcours se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de notation du champ de tir se trouvant à l'annexe B.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Préparer un parcours de course de 250 à 500 mètres sur un terrain plat.
- 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 sur l'activité se trouvent à l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que toutes les procédures réglementaires de sécurité de 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 indiqué et que les points d'intersection 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.

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 4 **Diriger une session 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 DE LA RÉCUPÉRATION

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

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin de 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.

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

Un endroit assez grand pour permettre à tous les cadets d'exercer une activité de récupération.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour la récupération (tel qu'illustré aux figures 1 et 2 du PE 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.

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.



Des exemples d'étirements se trouvent à l'annexe A de l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts).

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 2.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

Point d'enseignement 5 **Diriger une séance de rétroaction.**

Durée : 10 min Méthode : Discussion de groupe



Le but de cette discussion de groupe est de permettre aux cadets de partager ce qu'ils ont appris de cette expérience.



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Établir les règles de base de la discussion, p. ex., tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre les autres; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe en cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions fermées (auxquelles on répond par « oui » ou « non »).
- Gérer le temps en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre en démontrant que l'on a entendu et compris le cadet. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet a la possibilité de participer. Une solution est de circuler dans le groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Permettre aux cadets de passer leur tour, s'ils le souhaitent.
- Préparer des questions supplémentaires.

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.

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

Q1. Qu'avez-vous aimé le plus à propos de cette activité?

Q2. Quels sont les défis auxquels vous avez fait face pendant cette activité?

Q3. Qu'avez-vous appris de vous-même en participant à cette activité? Et à propos de vos compétences en tir de précision? Et à propos de vos aptitudes en matière de conditionnement physique?

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

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

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Les résultats devraient être affichés afin que les cadets puissent les voir. L'OREN 111 correspond à une activité d'instruction complémentaire. L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de biathlon d'été.

L'OCOM C111.01 (Participer à une séance d'information sur le biathlon), l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts) et l'OCOM C111.03 (Simuler un tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique) devraient être enseignés avant la présente leçon.

La ligne de départ et la ligne d'arrivée doivent se trouver au même endroit, près du pas de tir.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario : 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, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

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.

A0-036 Cadets Canada. (sans date). *Mouvement des cadets du Canada : Série de championnats de biathlon*. Ottawa, Ontario : 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. *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://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/

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

LIGNES DIRECTRICES POUR DIRIGER UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ

OBJECTIFS

Les objectifs de l'activité récréative de biathlon d'été sont les suivants :

- pratiquer et améliorer les compétences en tir de précision;
- améliorer le niveau de condition physique;
- initier les cadets au biathlon d'été.

COMPOSITION

Chaque cadet de niveau de qualification un sera inscrit individuellement.

INSTALLATIONS

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

- Un parcours sur un terrain plat d'environ 250 à 500 mètres, avec les lignes de départ et d'arrivée près du champ de tir. Le parcours doit être suffisamment large pour permettre qu'un maximum de 10 cadets à la fois puisse courir. Les points d'intersection où il faut traverser une route doivent être clairement indiqués, un point d'intersection central doit être établi et le contrôle de la circulation doit être assuré.
- Un champ de tir à la carabine à air comprimé doit être aménagé conformément aux instructions du chapitre 1, section 8, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, avec un minimum d'un couloir de tir par cadet par groupe.

DOTATION EN PERSONNEL

Il faut beaucoup de personnel pour diriger une activité récréative de biathlon d'été. Ces postes peuvent être comblés par le personnel du corps ou de l'escadron, 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 de champ de tir (OSCT).** Responsable du déroulement général des activités au champ de tir.
- **OSCT adjoint.** Responsable des cibles et de la distribution des munitions; il doit assister l'OSCT, au besoin.
- **Marqueur de couloir.** Responsable du marquage des points et de noter les résultats sur la feuille de notation du champ de tir (se trouvant à l'annexe B).
- **Chef des statistiques.**Responsable de compiler toutes les données de l'événement (p. ex. les résultats du champ de tir, les heures de départ et d'arrivée et les pénalités imposées).
- **Coureur.** Responsable de ramasser les feuilles de pointage et de les porter au chef des statistiques.
- **Responsable des lignes de départ et d'arrivée.** Responsable du départ de la course et de noter les heures d'arrivée sur la feuille de pointage (se trouvant à l'annexe B).
- **Contrôle du parcours.** Responsable de noter chaque fois qu'un cadet fait un circuit sur la feuille de contrôle du parcours (se trouvant à l'annexe B).
- **Secouriste.** Responsable des cas de blessures pouvant survenir pendant la compétition.

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.

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 récréative de biathlon d’été. Les renseignements suivants sont donnés aux cadets :

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

Circuit de course

Chaque cadet courra sur trois circuits distincts de 250 à 500 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);
- franchir la ligne d’arrivée.

Le champ de tir

Effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit plombs pour tenter d’activer les cinq cibles de la cible BART. Après chaque exercice de tir, le marqueur en chef approprié inscrit les résultats et les remet aux cadets. Il remet toutes les cibles à l'état initial.

SÉQUENCE

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

1. courir un circuit de 250 à 500 mètres;
2. tirer de cinq à huit plombs vers la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon;
3. courir un circuit de 250 à 500 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 250 à 500 mètres;
6. franchir la ligne d’arrivée.

ÉQUIPEMENT

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

- des carabines à air comprimé des cadets (5),
- des tapis de tir de précision(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),

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.

- des crayons et des stylos,
- un tableau d’affichage,
- des feuilles de pointage de biathlon se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de contrôle du parcours se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de notation du champ de tir se trouvant à l'annexe B.

TENUE

Des vêtements appropriés compte tenu des prévisions météorologiques.

RÈGLES ET 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 indiqué.
- 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 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 plombs avec la nouvelle carabine.
- Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
- Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

POINTAGE

Le pointage doit se faire de la façon suivante :

- **Temps.** Le temps final du cadet est le temps écoulé entre le début et la fin, plus les pénalités imposées s’il y a lieu.
- **Tir.** Pour chaque séance 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 dans une zone congestionnée;
  - pousser ou bousculer;
  - utiliser des paroles obscènes;
  - gêner d'autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité d’une minute sera imposée.

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.

- 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;
  - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

ZONES INTERDITES

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

NOTA

- 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 responsable des lignes de départ et d’arrivée prendra des notes pour chaque cadet. Lorsque la feuille sera entièrement remplie (ou presque), le coureur la portera au chef des statistiques. Voir la feuille de contrôle du parcours à l'annexe B.
- Si des dossards sont disponibles, on pourra les utiliser pour identifier les cadets.

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.

FEUILLE DE CONTRÔLE DU PARCOURS

Nom du cadet	Vérification du circuit 1	Vérification du circuit 2	Vérification du circuit 3

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

Figure B-1 Feuille de contrôle du parcours

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.

FEUILLE DE POINTAGE

Nom du cadet	Heure de départ	Circuit 1	Circuit 2	Circuit 3	Heure d'arrivée	Pénalités de course-sécurité	Pénalités de tir	Temps total

NOTA :

Le responsable des lignes de départ et d'arrivée doit noter les heures de départ et d'arrivée de la course et remettre les feuilles de pointage au marqueur.

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.

FEUILLE DE NOTATION DU CHAMP DE TIR

Nom du marqueur : _____

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

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.