OCOM C111.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ

1. **Rendement** : Participer à une activité récréative de biathlon d'été

2. **Conditions :**

   a. Éléments fournis :

      (1) une carabine à air comprimé des cadets,

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

      (3) des plombs de carabine à air comprimé,

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

      (5) un cadre de cible,

      (6) un matelas de tir de précision,

      (7) des lunettes de sécurité,

      (8) des contenants pour les plombs,

      (9) de la supervision,

      (10) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Conditions environnementales :

      (1) 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,

      (2) un parcours de course d'environ 250 à 500 mètres sur un terrain plat.

3. **Norme :** Le cadet doit participer à une activité récréative de biathlon d'été, y compris :

   a. courir un circuit de 250 à 500 mètres;

   b. tirer cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;

   c. courir un circuit de 250 à 500 mètres;

   d. tirer cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;

   e. courir un circuit de 250 à 500 mètres;

   f. franchir la ligne d'arrivée.

4. **Points d'enseignement :**

   a. Donner un briefing sur l'activité, y compris :

      (1) le tracé du parcours,

      (2) les règlements,

      (3) le pointage,

      (4) les pénalités,

      (5) les zones interdites.

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.

b. Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à :

(1) étirer les muscles;

(2) augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;

(3) agrandir les capillaires des muscles pour compenser l'augmentation du flux sanguin;

(4) augmenter la température des muscles afin de faciliter la réaction du tissu musculaire.

c. Diriger une activité récréative de biathlon d'été.

d. Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à :

(1) permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;

(2) préparer l'appareil respiratoire et le système cardiovasculaire à retourner à leur rythme normal;

(3) étirer les muscles.

e. Diriger une séance de rétroaction pour permettre aux cadets de partager ce qu'ils ont appris de leur expérience.

5. **Durée** :

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Apprentissage par l'expérience :	170 min
c.	Durée totale :	180 min

6. **Justification :** L'apprentissage par l'expérience a été choisie pour cette leçon parce qu'il permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences au moyen d'une expérience directe. Les cadets feront l'expérience d'un biathlon d'été et devront la décrire à un niveau personnel. Les cadets auront l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'ils ont observé, senti et pensé lors de la participation à un biathlon d'été et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'ils ont déjà appris et expérimenté de même que son lien avec les expériences futures.

7. **Documents de référence :**

a. 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, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

b. 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.

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

d. 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.

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

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.

f. 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

g. 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

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

i. 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/

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

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#l1

8. **Matériel d'instruction :**

a. les Ordres permanents du champ de tir local,

b. des feuilles de pointage de biathlon,

c. des feuilles de contrôle de parcours,

d. des feuilles de notation du champ de tir,

e. un tableau d'affichage,

f. des chronomètres.

9. **Matériel d'apprentissage :**

a. une carabine à air comprimé des cadets,

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

c. des plombs de carabine à air comprimé,

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

e. un cadre de cible,

f. un matelas de tir de précision,

g. des lunettes de sécurité,

h. un contenant pour les plombs.

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

11. **Remarques :**

a. Les résultats devraient être affichés pour que les cadets puissent les voir. L'OREN 111 correspond à une activité d'apprentissage complémentaire. Il est conçu pour donner aux cadets l'occasion de participer à une activité récréative de biathlon d'été.

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.

b. 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 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique) doivent être enseignés avant d'entreprendre cette leçon.

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

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.