INSTRUCTION COMMUNE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 2

OCOM C211.02 – COURIR SUR UN TERRAIN À GÉOGRAPHIE DIFFÉRENTE

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 l'A-CR-CCP-802/PG-002, 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 qu'un poste de premiers soins est installé et qu'un secouriste est disponible pendant les activités pratiques.

Photocopier un exemple du programme de course qui se trouve à l'annexe B pour chaque cadet.

Préparer un parcours de course sur un terrain à géographie différente, en fonction du lieu géographique.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 et le PE5 pour initier les cadets aux techniques de course sur un terrain à géographie différente et sur la façon de mettre en œuvre un programme de course.

Une activité pratique a été choisie pour les PE2 à PE4, parce qu'il s'agit d'une façon interactive d'initier les cadets à la course sur un terrain à géographie différente dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts), y compris :

- se préparer pour les activités du biathlon d'été; et
- les techniques de course.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra avoir couru sur un terrain à géographie différente.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets courent sur un terrain à géographie différente parce que cet exercice leur sera utile pour les activités du biathlon d'été.

Point d'enseignement 1 — **Décrire les techniques de course sur un terrain à géographie différente**

Durée : 5 min — Méthode : Exposé interactif

POSTURE/ALIGNEMENT DU CORPS

Course en montée

Dans les montées progressives, l'effort des coureurs devrait être un peu plus intense que sur un terrain plat. Dans les montées abruptes, les coureurs devraient lever les genoux et pousser à chaque pas.

Course en descente

Lorsqu'il court en descente, le coureur doit s'appuyer sur la pente et faire des pas courts et rapides.

POSITIONNEMENT DU PIED

Les coureurs de longues distances devraient atterrir sur le talon ou le mi-pied et poursuivre le mouvement vers les orteils pendant leur course. Courir sur les orteils est la méthode utilisée par les coureurs de vitesse, et si elle est utilisée pour les courses de longues distances, elle peut faire en sorte que les tibias et les mollets soient tendus.

ENDURANCE

Pour améliorer leur endurance, les coureurs doivent augmenter la distance, la durée et le niveau de difficulté de leurs courses.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Comment le pied devrait-il entrer en contact avec le sol pendant les courses de longues distances?

Q2. Quelle technique devrait être utilisée pour les courses dans les montées abruptes?

Q3. Quelle technique devrait être utilisée pour les courses en descente?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Les coureurs de longues distances devraient atterrir sur le talon ou le mi-pied et poursuivre le mouvement vers les orteils.

R2. Lever les genoux et pousser à chaque pas.

R3. S'appuyer sur la pente et faire des pas courts et rapides.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 2 — **Diriger un échauffement composé d'exercices cardiovasculaires légers**

Durée : 5 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 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; et
- augmenter la température des muscles pour faciliter la réaction 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 donner de coups 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'échauffements 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 de course.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

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

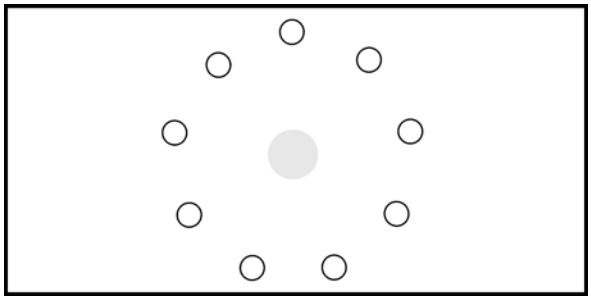
S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

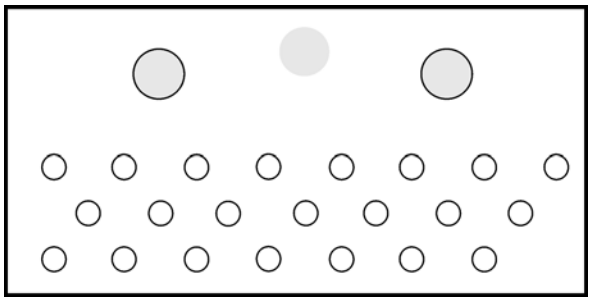
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 1 et 2).



D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale

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



D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, 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.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



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.

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

Point d'enseignement 3 — **Superviser les cadets pendant qu'ils courent sur un terrain à géographie différente**

Durée : 5 min — Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de faire courir les cadets sur un terrain à géographie différente.

RESSOURCES

- Un endroit avec un terrain à géographie différente suffisamment grand pour qu'on puisse y courir.
- Un sifflet.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Faire courir les cadets à une vitesse confortable.
- S'assurer que la course se fait sur des pentes ascendantes et descendantes, et que les cadets utilisent les techniques décrites au PE1.

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.

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-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 4 **Diriger une séance 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 D'UNE 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; et
- 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 la course.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et 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

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 1 et 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-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-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 PE2.

CONFIRMATION DU POINT D’ENSEIGNEMENT 4

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

Point d’enseignement 5 **Décrire comment créer et mettre en œuvre un programme de course**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

BUT D’UN PROGRAMME DE COURSE

Un programme de course aidera un nouveau coureur à suivre graduellement un plan d’entraînement, ou il aidera un coureur d’expérience à améliorer son endurance. Le programme doit permettre au coureur d’augmenter graduellement l’intensité de l’entraînement de façon confortable. Un exemple de programme de course se trouve à l’annexe B.

DIRECTIVES D’ÉLABORATION D’UN PROGRAMME DE COURSE

Il faut suivre les directives suivantes pour créer un programme de course visant à améliorer l’endurance et à aider à prévenir les blessures :

- Si le coureur n’a pas d’expérience, commencer par huit jours de marche consécutifs (20 minutes pour les quatre premiers jours, puis 30 minutes pour les quatre autres jours).
- Si le coureur a de l’expérience, commencer par marcher ou courir quatre fois par semaine pendant 20 à 30 minutes (p. ex., course de 2 minutes – marche de 4 minutes; répéter ce cycle cinq fois pour composer un entraînement de 30 minutes).
- Augmenter la durée de la course, selon le niveau de condition physique, jusqu’à ce que le cadet soit capable de courir sans interruption pendant 30 minutes.
- La distance parcourue pendant 30 minutes augmentera avec le niveau de condition physique; la course pourra alors être calculée en fonction de la distance au lieu de la durée.
- Changer de terrain lorsque le niveau de condition physique s’améliore.

CONFIRMATION DU POINT D’ENSEIGNEMENT 5

QUESTIONS

Q1. À quoi sert un programme de course?

Q2. Par quoi un coureur sans expérience devrait-il commencer?

Q3. Qu’est-ce qui va augmenter à mesure que le niveau de condition physique s’améliore?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Un programme de course aidera un nouveau coureur à suivre graduellement un plan d’entraînement, ou il aidera un coureur d’expérience à améliorer son endurance.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

R2. Commencer par marcher pendant huit jours consécutifs.

R3. La distance parcourue pendant 30 minutes augmentera à mesure que le niveau de condition physique s'améliore.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité du PE3 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

La course sur un terrain à géographie différente aide à améliorer l'endurance, ce qui est utile lorsqu'on participe à des activités de biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

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 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.physioline.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.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=49.

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

C0-061 Ville de Saskatoon, Community Services Department. (aucune date). *Stretch Your Limits: A Smart Guide to Stretching for Fitness.* Extrait le 26 octobre 2006 du site http://in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/.

C0-080 Cool Running. (2007). *Fitness and Performance.* Extrait le 12 février 2007 du site http://www.coolrunning.com/engine/2/2_3/181.shtml.

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

C0-146 Will-Weber, M. (2006). *Runner's World: Beginner's: Training: First Steps.* Extrait le 18 avril 2007 du site http://www.runnersworld.com/article/printer/1,7124,s6-380-381-386-678-0,00.html.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

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.

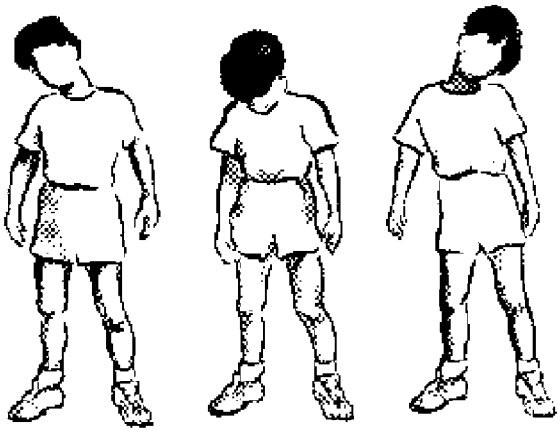
Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

EXEMPLES D'ÉTIREMENT

LE COU

 *Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions, B. Hansen. (1999). Toronto, ON, 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	Tournez la tête lentement en traversant la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne renversez pas la tête en arrière.

LES ÉPAULES

 *Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions, B. Hansen. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1* Figure A-2 Poussée des épaules	Debout, allongez vos bras derrière en entrelaçant vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions, B. Hansen. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1* Figure A-3 Haussement des épaules	Debout, haussez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les tout en étirant votre cou vers le haut. Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en tirant les bras le plus loin possible vers l'avant. Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

 *Warm-ups. Martha Jefferson Hospital. (2001). Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.marthajefferson.org/warmup.php* Figure A-4 Cercles avec les bras	Écartez les bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites des cercles avec les bras en agrandissant progressivement la taille des cercles. Refaites les cercles en sens inverse.
 *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 votre bras droit dans votre main gauche et passez-le devant votre poitrine; prenez le bras par l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Poussez légèrement sur le coude vers la poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans votre épaule droite. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

LES BRAS

 *Exercices. Impacto Protective Products Inc. (1998). Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.2protect.com/home.htm* Figure A-6 Rotation des poignets	Tournez vos mains en faisant des mouvements circulaires au niveau du poignet. Changez de sens et reprenez le mouvement pour chaque côté.
 *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 votre bras droit par-dessus la tête, le coude plié. Avec votre main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

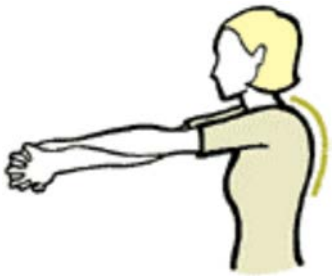
 *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49* Figure A-8 Étirement des avant-bras	Mettez-vous à genou, placez vos mains au sol devant vous, tournez-les de sorte que les doigts soient orientés vers les genoux et que les pouces pointent vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous en arrière. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

LA POITRINE ET LES ABDOMINAUX

 *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. Le bras droit plié et le coude placé à la hauteur de l'épaule, collez la paume de la main contre le mur. Tournez le corps en l'éloignant du 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 reprenez l'exercice pour le côté opposé.
 *Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions, B. Hansen. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#I1* Figure A-10 Étirement des côtes	Debout, levez le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous à partir de la taille vers le côté droit du corps. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

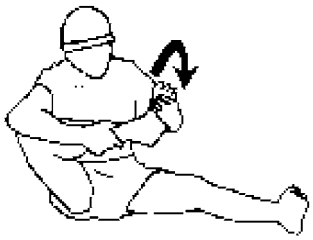
LE DOS

 *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 la partie arrière de vos genoux. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *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 au-dessus de l'autre. En joignant les paumes des mains, entrelacez les doigts et faites une pression sur les bras. Abaissez le menton sur votre poitrine pendant que vous expirez. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

LES JAMBES

 *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	Allongez-vous au sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Levez doucement la jambe et tendez-la, en la tenant par la partie arrière de la cuisse avec les deux mains. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

 *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 des cuisses intérieures	Assoyez-vous au sol avec les jambes pliées et les plantes des pieds collées. Tenez vos 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 vos chevilles et, avec vos coudes, poussez vos genoux vers le sol. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *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 Étirement du muscle fléchisseur de la hanche	Posez votre genou droit au sol. Placez votre pied gauche devant vous, en pliant le genou et en plaçant votre main gauche sur cette jambe pour l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant plus de poids de votre corps vers votre jambe avant. Vous devriez sentir un étirement dans la partie avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Posez la rotule du genou sur une serviette pliée au besoin. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.
 *Running Exercises. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46* Figure A-16 Rotation des chevilles	Assis, faites une rotation du pied dans le sens horaire et puis dans le sens anti-horaire. Changez de côté et reprenez l'exercice pour le côté opposé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

 *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 à trois pas en face d'un mur. Avancez votre jambe droite vers le mur en pliant le genou droit et en gardant votre jambe gauche tendue. Allongez les bras, les paumes face au mur. Abaissez doucement le corps vers le mur, les bras tendus contre le mur. Gardez les orteils orientés vers l'avant et les talons posés. Appuyez-vous contre le mur en gardant votre jambe gauche droite derrière votre corps. Vous devriez sentir l'étirement dans votre mollet gauche. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.
 *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 en posant une main contre le mur pour garder l'équilibre. Soulevez votre pied gauche en pliant votre genou, comme si vous tentiez de donner un coup de talon au derrière. Ne vous penchez pas en avant à la hauteur des hanches. Tenez votre cheville avec votre main gauche et maintenez-la. Vous devriez sentir l'étirement dans votre cuisse gauche. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

PROGRAMME DE COURSE – 10 SEMAINES

Semaine	Course	Marche	Cycles	Remarques
1	2 min	4 min	5	
2	3 min	3 min	5	
3	5 min	2.5 min	4	
4	7 min	3 min	3	
5	8 min	2 min	3	
6	9 min	2 min	2	Courir pendant 8 minutes supplémentaires une fois que les deux cycles sont terminés.
7	9 min	1 min	3	
8	13 min	2 min	2	
9	14 min	1 min	2	
10	30 min			

Nota : Toujours se rappeler d'inclure un échauffement et une récupération dans le programme.

« First Steps », par Mark Will-Weber, 2006, Runner's World: Beginner's: Training, Droit d'auteur 2006 par Rodale Inc. Extrait le 18 avril 2007 du site http://www.runnersworld.com/article/printer/1,7124,s6-380-381-386-678-0,00.html

Figure B-1 Exemple de programme de course

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-802/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-802-PF-002/A-CR-CCP-802-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.