OCOM C211.03 – TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS EN SE SERVANT D'UNE BRETELLE, APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

1. **Rendement** : Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets en se servant d'une bretelle, 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) des lunettes de sécurité;

      (5) un tapis de tir;

      (6) de la supervision; et

      (7) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : S.O.

   c. Conditions environnementales : Des salles de classe appropriées ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.

3. **Norme** : Conformément aux documents de référence précisés, le cadet doit tirer avec la carabine à air comprimé des cadets en se servant d'une bretelle, après une activité physique.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Conformément à l'OCOM C206.01 (Pratiquer les techniques pour tenir la carabine), réviser les techniques pour tenir la carabine en utilisant la bretelle de la carabine à air comprimé des cadets.	Exposé interactif	5 min	A0-027 (p. 2-7 et 2-8)
PE2	Diriger un échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109 à 113) C0-089
PE3	Diriger une activité de tir à la carabine à air comprimé des cadets en se servant d'une bretelle, après une activité physique.	Activité pratique	10 min	
PE4	Diriger une séance de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109 à 113) C0-089

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

5. **Durée** :

a.	Introduction/Conclusion :	5 min
b.	Exposé interactif :	5 min
c.	Activité pratique :	20 min
d.	Total :	30 min

6. **Justification** :

a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 afin de réviser les techniques pour tenir la carabine en utilisant la bretelle de la carabine à air comprimé des cadets.

b. Une activité pratique a été choisie pour les PE2 à PE4 parce qu'il s'agit d'une façon interactive qui permet aux cadets de faire l'expérience du tir à la carabine à air comprimé des cadets en utilisant la bretelle de la carabine, après une activité physique.

7. **Documents de référence** :

a. A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Programme de tir de précision des cadets : Manuel de référence.* Ottawa, ON, 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, ON et Buffalo, NY, Mosaic Press.

c. C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups.* Extrait le 16 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). *Exercise 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. C0-080 Cool Running. (2007). *Cool Running*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.coolrunning.com/engine/2/2_3/181.shtml.

i. C0-085 Daisy Outdoor Products. (2006). *AVANTI Competition Pellet Rifle : Operation Manual : AVANTI Legend Model 853.* Rogers, AR, Daisy Outdoor Products.

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

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

8. **Matériel d’instruction** :

   a. du matériel de présentation (p. ex. tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d’entraînement;

   b. des tapis de tir;

   c. des carabines à air comprimé des cadets; et

   d. une bretelle pour carabine à air comprimé des cadets.

9. **Matériel d’apprentissage** :

   a. une carabine à air comprimé des cadets;

   b. une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART);

   c. des lunettes de sécurité;

   d. des cadres de cibles; et

   e. une bretelle pour carabine à air comprimé des cadets.

10. **Modalités de contrôle** : S.O.

11. **Remarques** : L’OCOM C206.01 doit être complété avant cette leçon.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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