INSTRUCTION COMMUNE

NIVEAU DE QUALIFICATION TROIS

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 4

OCOM C306.03 – ADOPTER LA POSITION DEBOUT AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

Durée totale : 60 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-803/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.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 afin de donner un aperçu des objectifs de la position debout.

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour les PE 2 à 4, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les aspects de la position debout.

Une activité pratique a été choisie pour le PE 5, parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de faire l'expérience de la position debout dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des habiletés et des connaissances relatives au tir de précision dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devrait être en mesure d'adopter la position debout avec la carabine à air comprimé des cadets.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets adoptent la position debout avec la carabine à air comprimé des cadets puisque cette position est utilisée pour les compétitions de biathlon et les compétitions civiles de carabines à air comprimé. La position debout est la seule position adoptée lors des compétitions internationales de carabine à air comprimé; pour le tir de précision récréatif des cadets, on la considère comme une progression logique.

Point d'enseignement 1 **Expliquer les objectifs de la position debout**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif



Expliquer aux cadets que la position debout est plus exigeante des points de vue technique et physique et plus difficile à maîtriser que la position de tir. L'information présentée dans ce PE est nécessaire pour que les cadets puissent comprendre les démonstrations avant de pratiquer la position debout.

Le premier principe du tir de précision est de trouver une position de tir confortable. La position debout est celle qu'on peut adopter le plus facilement et le plus rapidement et elle ne requiert aucun soutien artificiel, comme l'utilisation d'une bretelle en position couchée. C'est dans cette position qu'il est le plus difficile de demeurer stable, puisque la zone de soutien y est la plus petite et le centre de gravité est élevé. Les cadets doivent accepter que lorsqu'ils font feu en position debout, ils n'arriveront peut-être jamais à s'immobiliser complètement.

OBTENIR UNE BONNE POSITION

L'obtention d'une bonne position constitue le principe de tir de précision le plus important; c'est particulièrement vrai lorsqu'on fait feu en position debout. Une bonne position aide à maintenir l'équilibre, le confort et la stabilité pendant le tir. Les cadets doivent chausser des souliers ou des bottes à semelle plate confortables pour ajouter de la stabilité à leur position et se tenir sur une surface la plus ferme possible. Une bonne position ne peut garantir une excellente performance, mais une mauvaise position peut avoir des effets néfastes sur les résultats.

L'objectif d'une bonne position est d'obtenir une plate-forme stable, équilibrée et uniforme permettant la façon la plus efficace de viser et de prendre la carabine avec peu de mouvements et peu de tension musculaire.

La position debout doit être :

- naturelle,
- sans tension,
- confortable,
- stable,
- équilibrée de façon à ce que le poids du corps soit équitablement réparti sur les deux pieds, et
- constante tout au long du tir.

UTILISATION D'UN SUPPORT

La pratique en utilisant un support de carabine constitue une excellente façon pour un cadet d'apprendre la position debout. Puisque les mouvements de la carabine à air comprimé des cadets sont amplifiés en position debout en raison d'un manque de points d'appui, un support est très utile. Il permet de stabiliser la carabine tout en permettant au cadet de comprendre et perfectionner les habiletés de tir de précision pratiquées. Une fois que ces habiletés sont apprises, le support de carabine à air comprimé doit être retiré. Parmi les exemples de

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

support de carabine en position debout, on compte un trépied, un tabouret au dessus d'une table ou simplement une surface plate à l'extrémité d'un manche à balai.

MAINTENIR UN CENTRE DE GRAVITÉ



Les instructions données visent un tireur de précision droitier. Dans le cas d'un tireur de précision gaucher, remplacer le terme gauche par le terme droit et vice versa dans tous les points.

Le centre de gravité est le point où le poids de la carabine et celui du cadet sont également répartis sur les deux pieds du cadet. Pour compenser le poids de la carabine, le cadet penche son dos vers l'arrière et effectue une rotation du tronc vers la gauche afin d'augmenter le support et la stabilité produits par la charpente osseuse.

Si la position du cadet demeure parfaitement verticale, le poids de la carabine entraînera son corps vers l'avant. Le cadet aura donc à forcer pour demeurer stable, ce qui causera certaines tensions musculaires dans le bas de son dos. En se penchant vers l'arrière et en effectuant une rotation du tronc vers la gauche, un léger transfert de poids se fera vers le pied droit. Après un certain laps de temps, l'équilibre entre les deux pieds reviendra au point initial. Lorsque ceci se produit, le tireur et la carabine auront établi le centre de gravité voulu situé entre les deux pieds du cadet.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Quel est le premier principe du tir de précision?

Q2. Quelle est une excellente façon pour permettre à un cadet d'apprendre la position debout?

Q3. Qu'est ce que le centre de gravité en rapport avec la position debout?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Obtenir une bonne position.

R2. L'utilisation d'un support de carabine.

R3. Le centre de gravité est le point où le poids de la carabine et celui du cadet sont également répartis sur les deux pieds du cadet.

Point d'enseignement 2 — **Expliquer et démontrer comment adopter la position debout**

Durée : 5 min — Méthode : Démonstration



Pour ce PE, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

(1) Expliquer et démontrer l'habileté entière pendant que les cadets observent.

(2) Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter l'habileté.

Nota : Des aide-instructeurs pourraient aider à faire la démonstration des habiletés à mesure qu'elles sont expliquées.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Deux corps identiques, ça n'existe pas, même dans le cas de jumeaux; c'est pourquoi deux corps identiques en position de tir, ça n'existe pas non plus. Votre position de tir la plus performante sera différente de celle de la personne qui se tient à côté de vous.

ADOPTER LA POSITION DEBOUT

Les normes suivantes devraient être respectées lorsqu'un cadet adopte la position debout :

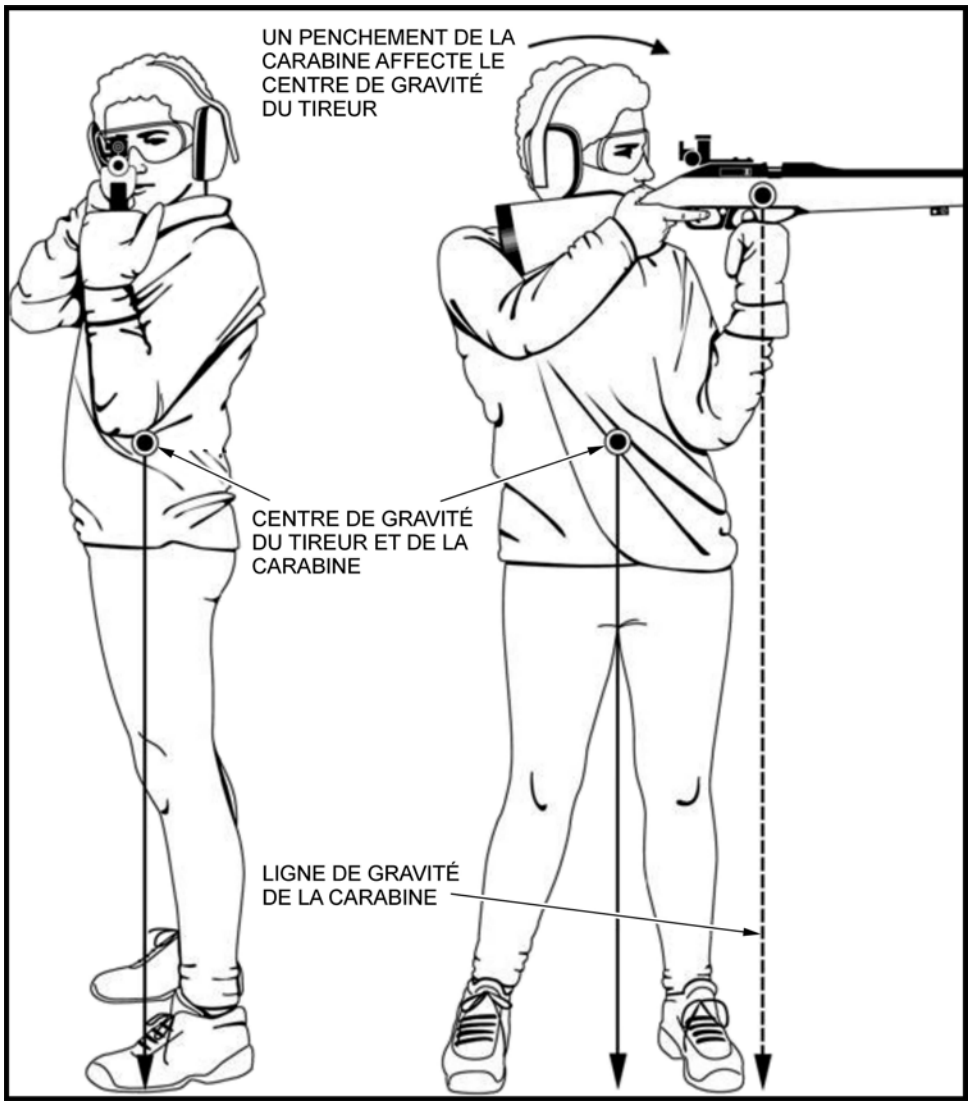
1. le corps devrait être orienté vers la droite, avec un angle d'environ 90 degrés par rapport à la cible;
2. les pieds doivent respecter les consignes suivantes :
   a. être distancés d'une largeur d'épaules,
   b. pointer directement vers l'avant par rapport au corps, et
   c. être tournés légèrement vers l'extérieur pour le confort;



Les poids de la carabine et du tireur devraient être également répartis sur les deux pieds.

3. les jambes doivent être droites sans toutefois bloquer les genoux, puisque des genoux bloqués nuisent à la circulation, ce qui augmente l'inconfort et l'instabilité;
4. les hanches doivent être à un angle de 90° par rapport à la cible et ne doivent pas être poussées vers l'avant.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



A-CR-CCP-177/PT-002 (page 2-9)

Figure 1 Position debout

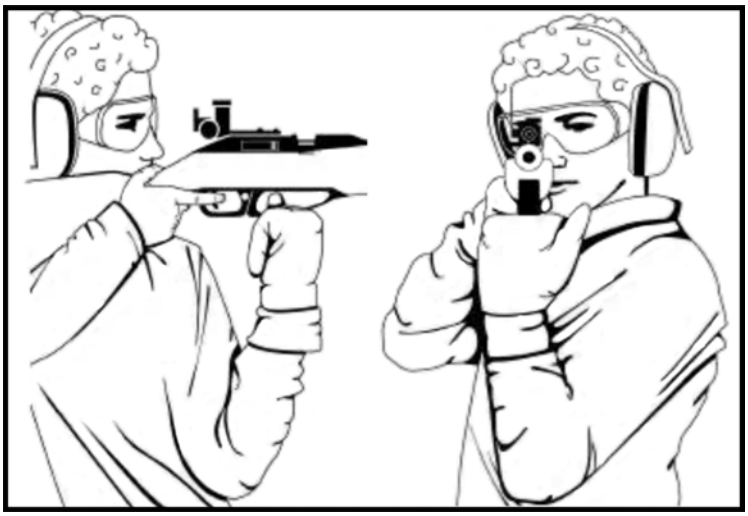
5. le dos doit être légèrement incliné vers l'arrière pour un soutien des os et une stabilité accrus;

6. le bras gauche, sans utiliser les muscles pour le soutien, doit reposer contre la cage thoracique, avec le coude presque directement sous la carabine, reposant contre la cage thoracique ou l'os iliaque;

7. la main gauche sert à soutenir la carabine et doit être placée juste avant le pontet, selon l'une des méthodes suivantes :

   a. former un poing fermé;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



A-CR-CCP-177/PT-002 (page 1-6-3)

Figure 2 Poing fermé

b. former un « V » avec le pouce et les doigts; et



A-CR-CCP-177/PT-002 (page 1-6-3)

Figure 3 Former un V avec le pouce et les doigts

c. utiliser la paume de la main avec les doigts détendus;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

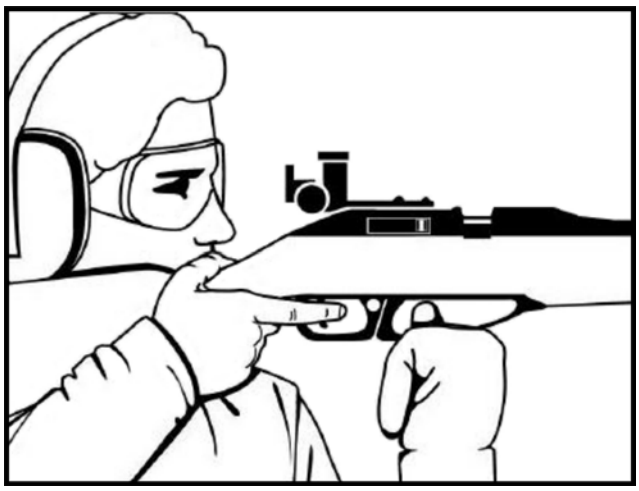


A-CR-CCP-177/PT-002 (page 1-6-4)

Figure 4 Paume de la main

8. le bras droit doit tomber naturellement sur le côté avec la main droite placée confortablement, mais fermement, sur la poignée de la crosse;

9. la tête doit demeurer en position droite et naturelle, pour permettre aux yeux de regarder vers l'avant à travers la mire.



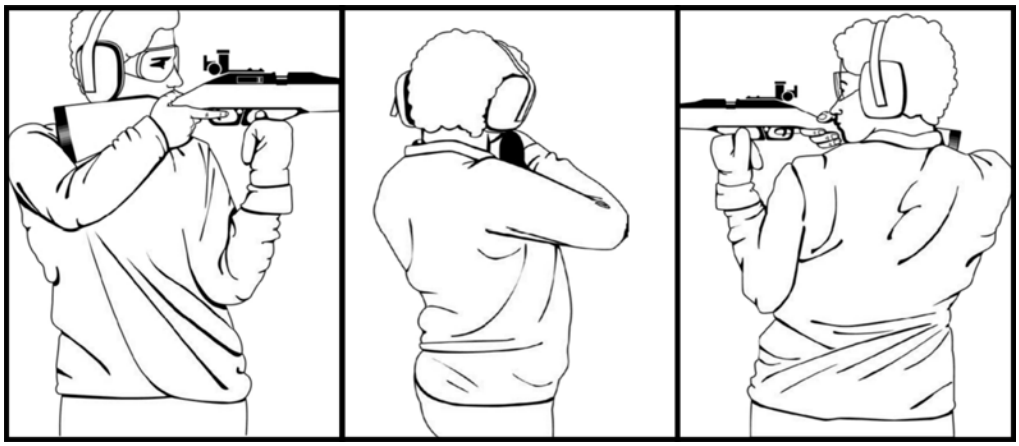
A-CR-CCP-177/PT-002 (page 1-6-4)

Figure 5 La tête et les yeux

10. la crosse doit être légèrement surélevée sur l'épaule, permettant à la carabine à air comprimé des cadets de reposer naturellement contre la poitrine, avec la joue reposant sur la crosse et la mire au niveau des yeux.

La position debout permet une position plus naturelle et détendue, plus confortable que la position couchée, puisque la colonne subit moins de pression et soutient moins de poids.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



A-CR-CCP-177/PT-002 (page 2-9)

Figure 6 Position du dos et des hanches

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Pourquoi le dos est-il incliné vers l'arrière?

Q2. Pourquoi la tête doit-elle demeurer en position droite et naturelle?

Q3. À quel endroit la crosse de la carabine à air comprimé des cadets doit-elle reposer?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Le dos est incliné vers l'arrière pour un soutien des os et une stabilité accrus.

R2. La tête doit demeurer en position droite et naturelle, pour permettre aux yeux de regarder vers l'avant à travers la mire.

R3. La crosse doit être légèrement surélevée sur l'épaule, permettant à la carabine à air comprimé des cadets de reposer naturellement contre la poitrine, avec la joue reposant sur la crosse et la mire au niveau des yeux.

Point d'enseignement 3 **Expliquer et démontrer comment régler la visée**

Durée : 5 min Méthode : Démonstration



Lors d'un tir en position debout, le plus grand des deux œilletons avant doit être choisi pour donner la meilleure image de visée. La dimension de l'œilleton doit paraître 1 1/2 fois plus grande que le point de visée pour permettre au cadet de voir le point de visée qui se déplacera davantage qu'en position couchée.

Lorsque le cadet, en position debout, vise la cible avec la carabine à air comprimé, le processus de visée est identique au processus en position couchée. Il doit adopter une position confortable, en s'assurant que le corps est aligné avec la cible, que les mires sont alignées et qu'il obtient une image de visée. La seule chose qui varie par rapport à la position couchée, c'est que l'œilleton avant doit être plus grand et le dégagement oculaire peut être plus long, mais tout de même entre 5 et 15 cm (2 et 6 pouces).

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Pour ce PE, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

(1) Expliquer et démontrer l'habileté entière pendant que les cadets observent.

(2) Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter l'habileté.

Nota : Des aide-instructeurs pourraient aider à faire la démonstration des habiletés à mesure qu'elles sont expliquées.

PLUS HAUT

Pour ajuster la visée plus haut en position debout, déplacer la main gauche vers l'arrière, en la rapprochant du pontet.

PLUS BAS

Pour ajuster la visée plus bas en position debout, déplacer la main gauche vers l'avant, en l'éloignant du pontet.



Lorsque de petits ajustements plus haut ou plus bas sont nécessaires, ils peuvent être effectués par l'ajustement de la retenue du souffle pendant le cycle de respiration.

GAUCHE ET DROITE

Pour ajuster la visée vers la gauche ou vers la droite, on déplace les pieds de façon à les garder en position identique l'un par rapport à l'autre. Cela ressemble donc à une rotation de position comme un disque tourné vers la gauche ou vers la droite, selon le besoin.



Lorsque de petits ajustements vers la gauche ou vers la droite sont requis, on peut les effectuer en ajustant la position de la main gauche et de l'avant-bras. L'ajustement de la visée de cette façon peut exiger l'acquisition d'une nouvelle position de tir.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

Q1. En quoi est-ce que la visée en position debout diffère de la visée en position couchée?

Q2. Comment ajuste-t-on la visée plus haut ou plus bas en position debout?

Q3. Comment ajuste-t-on la visée vers la gauche ou vers la droite en position debout?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. L'œilleton avant doit être plus grand et le dégagement oculaire peut être plus long, mais tout de même entre 5 et 15 cm (2 et 6 pouces).

R2. En déplaçant la main gauche vers l'arrière ou vers l'avant par rapport au pontet.

R3. En déplaçant les pieds de façon à les garder en positions identiques l'un par rapport à l'autre, comme un disque tournant.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 4 **Expliquer et démontrer l'alignement naturel**

Durée : 5 min Méthode : Démonstration



L'alignement naturel consiste en la même procédure en position debout que celle qui est suivie en position couchée.

L'alignement naturel décrit la direction visée par la carabine à air comprimé des cadets lorsque le tireur est dans une position debout et confortable avec la carabine parée à faire feu. Lorsque le tireur est en position confortable, il ne devrait pas avoir à forcer la carabine pour pointer vers la cible. Même en obtenant une position debout confortable et un alignement des mires, le fait de forcer la carabine peut causer de la tension musculaire et nuire à la précision de chaque tir.



Pour ce PE, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

(1) Expliquer et démontrer l'habileté entière pendant que les cadets observent.

(2) Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter l'habileté.

Nota : Des aide-instructeurs pourraient aider à faire la démonstration des habiletés à mesure qu'elles sont expliquées.

Pour obtenir un alignement naturel, il faut :

1. adopter la position debout;
2. trouver une image de visée;
3. fermer les deux yeux;
4. prendre 3 à 4 respirations normales afin de relâcher les muscles;
5. après 10 secondes, ouvrir les yeux et regarder l'image de visée; et
6. modifier la position de son corps jusqu'à l'obtention d'une bonne image de visée.



Le but de fermer les yeux et de se détendre est de permettre aux muscles de retourner à leur position naturelle. Cela permet d'ajuster la position et d'éviter d'avoir à forcer la carabine à air comprimé des cadets pour viser la cible.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

Q1. L'alignement naturel place un tireur de précision dans quel type de position?

Q2. Pour obtenir un alignement naturel, pendant combien de temps faut-il fermer les yeux et combien de respirations faut-il prendre?

Q3. Quels peuvent être les effets négatifs lorsqu'on force la carabine à air comprimé des cadets?

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Dans une position debout et confortable avec la carabine à air comprimé des cadets parée à faire feu.

R2. Les yeux sont fermés pendant 10 secondes et 3 ou 4 respirations naturelles sont effectuées.

R3. Cela peut causer de la tension musculaire et nuire à la précision de chaque tir.

Point d'enseignement 5 **Demander aux cadets d'adopter la position debout**

Durée : 30 min Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets adoptent la position debout, qu'ils placent la carabine à air comprimé des cadets sur leur épaule, qu'ils obtiennent un alignement naturel et ajustent leur position au besoin.

RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (une par couloir de tir),
- des supports de carabine (un par couloir de tir),
- des cadres de cible (un par couloir de tir),
- des cibles appropriées (une par couloir de tir),
- une plate-forme de cible surélevée (une par couloir de tir), et
- des lunettes de sécurité.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

Aménager un champ de tir pour carabine à air comprimé conformément à l'A-CR-CCP-177/PT-002, partie 1, section 8.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en relèves égales d'après le nombre de couloirs de tir.
2. Les relèves doivent tour à tour adopter la position debout avec la carabine à air comprimé des cadets.
3. Tout en les aidant, permettre aux cadets de pratiquer la position debout telle qu'elle a été enseignée.
4. Demander aux cadets d'ajuster leur position debout, dont les éléments suivants :
    a. le corps doit avoir un angle de 90 degrés par rapport à la cible;
    b. les pieds doivent respecter les consignes suivantes :
        (1) être distancés d'une largeur d'épaules;
        (2) pointer directement vers l'avant par rapport au corps; et
        (3) être tournés légèrement vers l'extérieur pour le confort;
    c. les jambes doivent être droites avec les genoux non bloqués;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

d. les hanches doivent être à un angle de 90° par rapport à la cible et ne doivent pas être projetées vers l'avant;

e. le dos doit être légèrement incliné vers l'arrière;

f. le bras gauche doit reposer contre la cage thoracique, avec le coude presque directement sous la carabine, reposant contre la cage thoracique ou l'os iliaque;

g. la main gauche qui soutient la carabine doit être placée juste avant le pontet;

h. le bras droit doit tomber naturellement sur le côté avec la main droit placée sur la poignée de la crosse;

i. la tête doit demeurer en position droite et naturelle, pour permettre aux yeux de regarder à travers la mire; et

j. la crosse doit être légèrement surélevée sur l'épaule, permettant à la carabine à air comprimé des cadets de reposer naturellement contre la poitrine, avec la joue reposant sur la crosse et la mire au niveau des yeux.

5. Inspecter chaque cadet pour vérifier si sa position est confortable.

6. Répéter les étapes au besoin, en respectant le temps alloué.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que les carabines à air comprimé des cadets pointent dans une direction sécuritaire en tout temps. Les cadets manipuleront les carabines à air comprimé comme si elles étaient chargées.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

La participation des cadets à l'activité portant sur la position debout servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité du PE 5 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

La position debout est la position la moins stable en raison de son centre de gravité élevé et de sa petite zone de soutien. Elle exige beaucoup de concentration et de pratique. Pour le tir de précision récréatif des cadets, la position debout est considérée comme une progression logique et elle est la seule position adoptée lors des compétitions internationales de tir à la carabine à air comprimé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les cadets, qui ont terminé cette leçon, peuvent participer à l'OCOM M306.01 (Participer à une activité récréative de tir de précision, section 1) en adoptant la position debout.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

C2-146 (ISBN 0-9655780-0-3) Pullum, B. et Hanenkrat, F. (1997). *The New Position Rifle Shooting: A Comprehensive Guide to Better Target Shooting*. Oak Harbor, Ohio, Target Sports Education Center.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.