INSTRUCTION COMMUNE

NIVEAU DE QUALIFICATION TROIS

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 1

OCOM C311.01 – PRATIQUER LA VISÉE ET LE TIR À LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Durée totale : 90 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 les PE 1 et 2 afin de réviser les techniques de visée et de tir.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 3 à 6 parce que c'est une façon interactive qui permet aux cadets de faire l'expérience de la visée et du tir de la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir pratiqué la visée et le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets pratiquent la visée et le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique, car ces habiletés sont essentielles à l'instruction du biathlon d'été.

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.

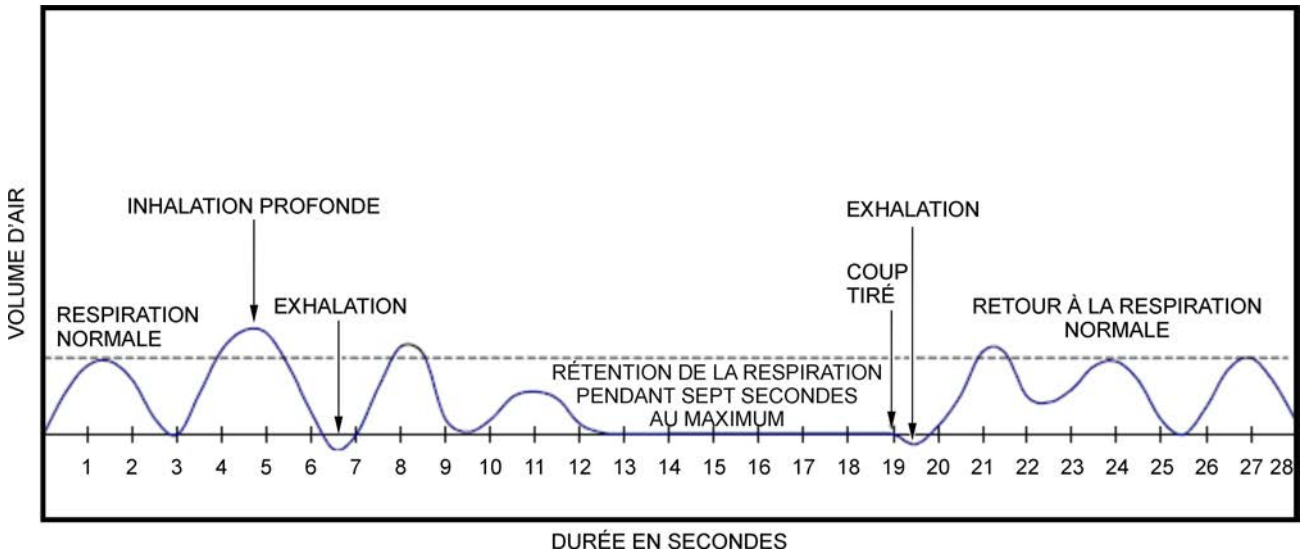
Point d'enseignement 1 **Conformément à l'OCOM C206.02 (Pratiquer les techniques de visée, A-CR-CCP-802/PF-002, chapitre 6, section 3), réviser les techniques de respiration**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

La respiration fournit de l'oxygène au sang et en élimine les déchets organiques (comme le dioxyde de carbone). L'oxygène inspiré fournit de l'énergie aux muscles et leur assure une vigueur optimale. Tout comme c'est le cas dans le sport, une respiration contrôlée peut améliorer les résultats du tir de précision.

RESPIRATION CONTRÔLÉE

Une fois qu'une position couchée stable est adoptée, les cadets doivent appliquer les principes de la respiration contrôlée. Pour que le tireur soit le plus stable possible lorsqu'il tire un coup, il doit retenir sa respiration pendant cinq à sept secondes. Il est très important de ne pas retenir son souffle pendant plus de sept secondes, car la tension augmentera dans la poitrine, les muscles manqueront d'oxygène et la stabilité sera réduite. Lorsque le corps manque d'oxygène, les muscles tremblent et la vision est affectée.



A-CR-CCP-117/PT-002 (page 1-5-9)

Figure 1 Le cycle de la respiration en tir de précision

RÉALISATION D'UNE SÉQUENCE DE RESPIRATION CONTRÔLÉE

Voici la méthode recommandée pour effectuer une séquence de respiration contrôlée :

1. Adopter la position couchée.
2. Se détendre et respirer normalement.
3. Obtenir une image de visée.
4. Inspirer et expirer profondément.
5. Inspirer profondément et expirer normalement.
6. Détendre les muscles de la poitrine, retenir son souffle pendant cinq à sept secondes et appuyer sur la détente.
7. Expirer complètement et reprendre une respiration normale.

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.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Qu'est-ce que la respiration fournit à la circulation sanguine?

Q2. Qu'est-ce que l'oxygène alimente en énergie?

Q3. Pendant combien de temps doit-on retenir son souffle pendant le tir?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. L'oxygène.

R2. Les muscles.

R3. Cinq à sept secondes.

Point d'enseignement 2 — **Conformément à l'OCOM C206.03 (Pratiquer les techniques de tir, A-CR-CCP-802/PF-002, chapitre 6, section 4), réviser l'alignement naturel des mires**

Durée : 5 min — Méthode : Exposé interactif

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

Pour obtenir un alignement naturel, il faut :

1. adopter une position de tir couchée confortable;
2. obtenir une image de la mire;
3. fermer les deux yeux;
4. prendre des respirations normales pour détendre les muscles;
5. regarder à travers les mires une fois qu'on est confortable;
6. modifier la position de son corps jusqu'à l'obtention d'une bonne image de visée; et
7. passer à l'étape du tir.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Qu'est-ce que l'alignement naturel?

Q2. Que peut-il se produire lorsqu'on force la carabine à air comprimé à pointer vers la cible?

Q3. Quelle est la première étape à effectuer pour obtenir un alignement naturel?

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. La direction visée par la carabine à air comprimé des cadets lorsque le tireur est en position couchée avec la carabine parée à faire feu.

R2. Le fait de forcer la carabine à air comprimé peut causer de la tension musculaire et nuire à la précision de chaque tir.

R3. Adopter une position de tir couchée confortable.

Point d'enseignement 3 — **Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers**

Durée : 5 min — Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant la session d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Une session d'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.

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.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité physique.

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

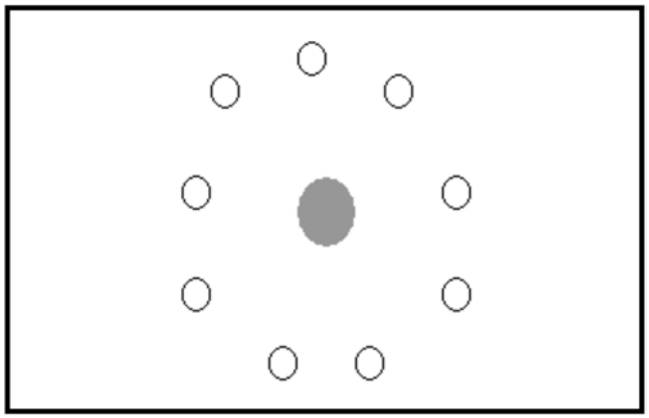
S.O.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

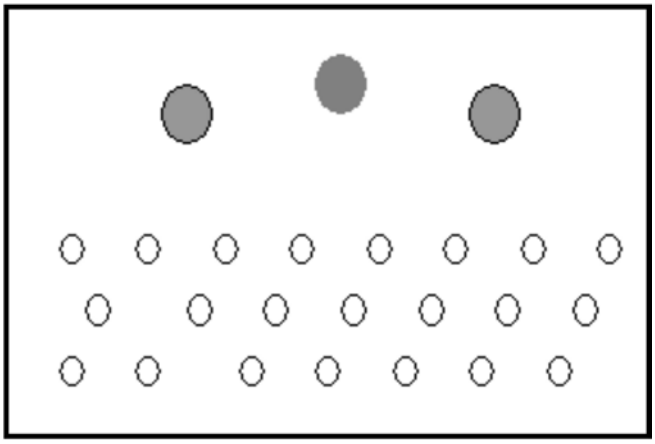
1. Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 10-1-2 et 10-1-3).



Créée par le Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 2 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement

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.



Créée par le Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale

Figure 3 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

2. Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.

3. Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.

4. Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les exercices cardiovasculaires légers 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 étirements indiqués 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 3

La participation des cadets à la session d'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

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 — **Diriger une activité où les cadets doivent pratiquer la visée et le tir de la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique**

Durée : 60 min — Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de viser et de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique, tout en pratiquant les techniques de respiration et l'alignement naturel.

RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (une par couloir de tir),
- des lunettes de sécurité (deux paires par couloir de tir),
- des tapis de tir (deux par couloir de tir),
- des cibles de carabine à air comprimé pour le biathlon (une par couloir de tir), et
- des pièces de monnaie (une par couloir de tir).



Si les ressources sont suffisantes, on pourra augmenter le nombre de couloirs de tir.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

Aménager un champ de tir conformément aux instructions de l'A-CR-CCP-177/PT-002, partie 1, section 8.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires.

2. Demander à un cadet de chaque paire de courir ou de participer à une activité quelconque en vue d'augmenter son rythme cardiaque pendant cinq à dix minutes.

3. Demander au même cadet de chaque paire de s'approcher du pas de tir et de se préparer à tirer.

4. Demander au cadet d'adopter la position couchée et au partenaire d'équilibrer une pièce de monnaie sur le contrepoids de la carabine à air comprimé, juste derrière la mire avant.

5. Pendant qu'il pratique une séquence de respiration contrôlée et un alignement naturel, le cadet doit tirer à vide avec la carabine à air comprimé tout en maintenant la pièce de monnaie équilibrée.

6. Faire le tour du secteur d'entraînement et aider les cadets avec les techniques de respiration et l'alignement naturel.

7. Demander aux cadets de changer de position et recommencer les étapes 2. à 5. jusqu'à la fin de l'activité.

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.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir seront conduites conformément aux instructions de l'A-CR-CCP-177/PT-002.

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 session 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 la session 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 l'activité sportive.

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.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 10-1-2 et 10-1-3 du PE 3).

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.

2. Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.

3. Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.

4. Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

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 3.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

La participation des cadets à la session de récupération doit servir de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité du PE 4 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

La capacité d'utiliser les techniques de respiration et l'alignement naturel pendant le tir après une activité physique peut aider à améliorer les habiletés en tir de précision nécessaires pour le biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être enseignée avant l'OCOM C311.02 (Participer à une activité récréative de biathlon d'été, section 2).

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.

C0-002 (ISBN 0-88962-630-8) LeBlanc, J., & Dickson, L. (1997). *Straight Talk About Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, Ontario, Mosaic Press.

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

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.

C0-149 Biathlon Canada. (2005). *Les Ours du Biathlon : Programme d'entraînement communautaire*. Ottawa, Ontario, Biathlon Canada.

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.