INSTRUCTION COMMUNE

NIVEAU DE QUALIFICATION TROIS

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 2

OCOM C311.02 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ

Durée totale : 180 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.

S'assurer que tous les membres qui prennent part à la direction de cette activité connaissent très bien les lignes directrices relatives à la compétition qui se trouvent à l'annexe B.

Installer un poste de premiers soins.

Aménager un circuit de course de 1000 m.

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

Photocopier les annexes C, D et E.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de participer à un biathlon d'été récréatif. Cette activité contribue au perfectionnement des habiletés et des connaissances du biathlon et à la promotion du conditionnement physique dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra avoir participé à une activité récréative de 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.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité récréative de biathlon d'été parce qu'elle requiert de la discipline personnelle, permet de développer des habiletés en tir de précision et de promouvoir la bonne forme physique.

Point d'enseignement 1 — **Expliquer les éléments d'une activité récréative de biathlon d'été**

Durée : 10 min — Méthode : Activité pratique



Décrire les éléments d'une activité récréative de biathlon d'été. S'assurer que les cadets comprennent la description du parcours, les règlements, le pointage, les pénalités et les zones interdites avant de procéder à l'activité. Les cadets devraient être mis au courant de la zone de départ, du parcours, du champ de tir et de la zone d'arrivée.

COMPOSITION

Les cadets doivent être répartis en équipes pour l'activité de biathlon d'été. Les cadets devraient être répartis en cinq équipes pour un groupe de 25 cadets.

DESCRIPTION DU PARCOURS

Chaque cadet doit :

- courir un circuit d'environ 1000 m;
- effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit coups pour tenter d'atteindre les cinq cibles de la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART);
- courir un deuxième circuit d'environ 1000 m;
- effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit coups pour tenter d'atteindre les cinq cibles de la cible BART;
- courir un troisième circuit d'environ 1000 m; et
- terminer la course.



Le circuit de 1000 mètres doit être clairement balisé avant le début de cette activité.

RÈGLEMENTS

Les règlements de l'activité récréative de biathlon d'été comprennent les suivants :

- Les cadets doivent rester avec leur équipe tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
- Les carabines à air comprimé des cadets doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long 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.

- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
- La carabine à air comprimé des cadets doit faire l'objet de mesures de sécurité après le tir.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine à air comprimé des cadets si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups de feu avec la nouvelle carabine à air comprimé des cadets.
- Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
- Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

POINTAGE

Le pointage final de l'équipe est déterminé en additionnant le temps total de tous les circuits de course et les pénalités reçues. L'équipe avec le plus bas pointage final gagne la compétition.

Voici comment le pointage sera calculé :

- **Durée.** Le temps final de l'équipe sera calculé entre le début et la fin, et l'on tiendra compte des pénalités imposées.
- **Les cibles.** Pour chaque relève de tir, le nombre de cibles atteintes et ratées sera noté sur la feuille de notation du champ de tir (qui se trouvent à l'annexe C) par le marqueur du couloir. Il n'y a pas de point positif accordé pour une cible atteinte; les compétiteurs se verront déduire des points pour chaque cible manquée.

PÉNALITÉS

Les pénalités suivantes seront ajoutées au temps de l'équipe :

- Toute violation des principes de l'esprit sportif et de sportivité entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute :
    - ne pas céder le passage à la demande d'un concurrent ou d'une équipe;
    - pousser ou bousculer;
    - utiliser un langage grossier; et
    - gêner d'autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité de 10 secondes sera imposée.
- Pour chaque infraction à la sécurité au pas de tir, une pénalité de deux minutes sera imposée :
    - ne pas garder sous contrôle la carabine à air comprimé des cadets;
    - passer à l'avant du pas de tir; et
    - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.
- Chaque membre d'équipe qui ne franchit pas la ligne d'arrivée recevra une pénalité de deux minutes.

LES ZONES INTERDITES

Faire connaître aux cadets toutes les zones interdites et les questions de sécurité liées au secteur d'entraînement.

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. Nommez deux règlements de cette activité récréative de biathlon d'été.

Q2. De quelle façon les points de l'activité récréative de biathlon d'été seront-ils attribués?

Q3. Nommez une infraction aux principes de l'esprit sportif et de sportivité?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Les règlements de l'activité récréative de biathlon d'été comprennent les suivants :

- Les cadets doivent rester avec leur équipe tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
- Les carabines à air comprimé des cadets doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
- La carabine à air comprimé des cadets doit faire l'objet de mesures de sécurité après le tir.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine à air comprimé des cadets si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups de feu avec la nouvelle carabine.
- Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
- Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

R2. Les points de l'activité seront comptés en fonction du temps et des pénalités.

R3. Voici des infractions aux principes de l'esprit sportif et de sportivité :

- ne pas céder le passage à la demande d'un concurrent ou d'une équipe;
- pousser ou bousculer;
- utiliser un langage grossier; et
- gêner d'autres compétiteurs.

Point d'enseignement 2 **Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers**

Durée : 10 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 :

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.

- 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 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 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.

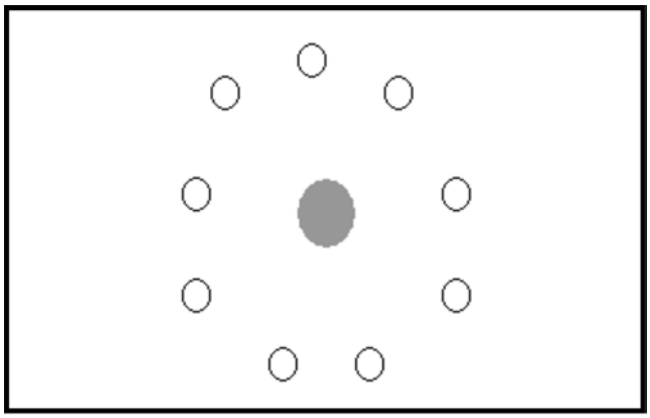
PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

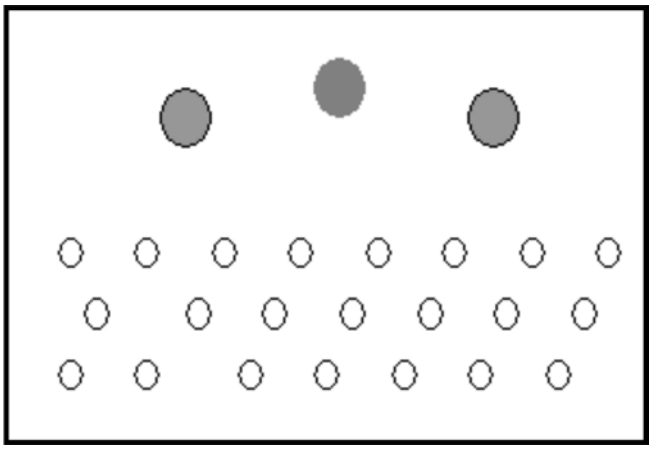
1. Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 10-2-1 et 10-2-2).

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



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

Figure 2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

2. Démontrer chaque étirement ou 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 ou 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.

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 2

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

Point d'enseignement 3 **Diriger une activité récréative de biathlon d'été**

Durée : 140 min Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de biathlon d'été.

RESSOURCES

Pour un nombre de 25 cadets par groupe, l'équipement requis pour mener l'activité récréative de biathlon d'été devra comprendre, mais sans s'y limiter, les éléments suivants :

- des carabines à air comprimé des cadets (6),
- des tapis de tir (10),
- des plombs de carabine à air comprimé (un minimum de 875 plombs),
- des contenants pour les plombs (5),
- des chronomètres (6),
- des cibles de carabine à air comprimé pour biathlon (5),
- des lunettes de sécurité (10),
- un tableau d'affichage,
- les feuilles de pointage pour le biathlon qui se trouvent à l'annexe C,
- des feuilles de contrôle du parcours qui se trouvent à l'annexe D, et
- des feuilles de notation du champ de tir qui se trouvent à l'annexe E.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

- Installer un poste de premiers soins.
- Aménager un circuit de course d'environ 1000 m.
- Monter un champ de tir à la carabine à air comprimé conformément aux instructions de l'A-CR-CCP-177/PT-002, partie 1, section 8, avec un minimum de cinq couloirs pour 25 cadets.
- Placer les cibles de carabine à air comprimé de biathlon.
- Placer deux tapis de tir par couloir de tir (au moins cinq couloirs de tir pour 25 cadets).
- Placer une carabine à air comprimé des cadets à chaque pas de tir.
- Placer une paire de lunettes de sécurité à chaque pas de tir.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Les instructions sur l'activité se trouvent à l'annexe B.

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

- S’assurer que toutes les procédures réglementaires de sécurité du champ de tir sont suivies.
- S’assurer que les cadets boivent beaucoup d’eau et qu’ils s’appliquent de la crème solaire.
- S’assurer que le parcours de course est clairement indiqué et que les points d’intersection sont surveillés partout où il faut traverser une route.
- Veiller à ce qu’un secouriste soit identifié au début de l’activité et qu’il soit disponible en tout temps.
- S’assurer d’avoir de l’eau pour les cadets pendant l’activité et après.

CONFIRMATION DU POINT D’ENSEIGNEMENT 3

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

Point d’enseignement 4 **Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers**

Durée : 10 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.

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.

PRÉPARATION DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

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

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 1.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à une activité récréative de biathlon d'été doit servir de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Le biathlon d'été est une activité récréative qui exige de la discipline personnelle, permet le développement des compétences en tir de précision et favorise la bonne forme physique. La participation à une activité récréative de biathlon d'été peut améliorer le niveau de condition physique.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

L'OCOM C311.01 (Pratiquer la visée et le tir de la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique, section 1) doit être enseigné avant de faire cette 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.

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.

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

A0-098 Directeur - Cadets 4. (2007). OAIC 14-42, *Programme Commun de Biathlon*. 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.