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

1. **Rendement.** Participer à une activité récréative de biathlon d'été.

2. **Conditions**

   a. Éléments fournis :

      (1) une carabine à air comprimé des cadets,

      (2) des lunettes de sécurité,

      (3) un tapis de tir,

      (4) des plombs de carabine à air comprimé,

      (5) des contenants pour les plombs,

      (6) une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART),

      (7) de la supervision, et

      (8) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : S.O.

   c. Conditions environnementales :

      (1) un champ de tir pour la carabine à air comprimé conçu conformément à l'A-CR-CCP-177/PT-002, partie 1, section 8, et

      (2) un parcours de course d'environ 1000 m.

3. **Norme.** Le cadet doit participer à une activité récréative de biathlon d'été, y compris :

   a. courir un parcours d'environ 1000 m;

   b. effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit coups dans le but d'atteindre les cinq cibles de la cible BART;

   c. courir un deuxième parcours d'environ 1000 m;

   d. effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit coups dans le but d'atteindre les cinq cibles de la cible BART;

   e. courir un troisième parcours d'environ 1000 m; et

   f. terminer la course.

4. **Point d'enseignement**

   a. Expliquer les éléments d'une activité récréative de biathlon d'été, y compris :

      (1) la composition,

      (2) la description du parcours,

      (3) les règles et règlements,

      (4) le pointage,

      (5) les pénalités, et

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

(6) les zones interdites.

b. Diriger un échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

c. Diriger une activité récréative de biathlon d'été conformément au paragraphe 3.

d. Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.

5. **Durée**

a.	Introduction/Conclusion :	10 min
b.	Activité pratique :	170 min
c.	Total :	180 min

6. **Justification.** 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.

7. **Documents de référence**

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

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

c. A0-098 OAIC 14-42 Directeur - Cadets 4. (2007). *Programme commun de biathlon*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

d. 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.

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

8. **Matériel d'instruction**

a. une carabine à air comprimé des cadets,

b. des lunettes de sécurité,

c. un tapis de tir,

d. des feuilles de pointage pour le biathlon,

e. des feuilles de contrôle de parcours,

f. des feuilles de résultats pour le champ de tir,

g. des plombs de carabine à air comprimé,

h. des contenants pour les plombs,

i. une cible de carabine à air comprimé de biathlon (BART),

j. un tableau d'affichage, et

k. des chronomètres.

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

9. **Matériel d’apprentissage**

   a. une carabine à air comprimé des cadets,

   b. des bretelles de carabine à air comprimé des cadets,

   c. des lunettes de sécurité,

   d. un tapis de tir,

   e. des plombs de carabine à air comprimé,

   f. des contenants pour les plombs, et

   g. des cibles de carabine à air comprimé de biathlon (BART).

10. **Modalités de contrôle.** S.O.

11. **Remarques.** L’OCOM C311.01 (Pratiquer la visée et le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique) doit être enseigné avant de faire cette activité.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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