INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 3

OCOM C111.03 – SIMULER UN TIR AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Durée totale : 30 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 la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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.

Photocopier l'annexe A de l'OCOM C111.02 pour les PE 3 et 5.

Aménager un champ de tir pour la carabine à air comprimé conçu conformément au chapitre 1, section 8 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence - Programme de tir de précision des cadets*.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Un exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 2 pour présenter les techniques pour faire diminuer la fréquence cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets à la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

Une activité pratique a été choisie pour le PE 3 à 5 puisqu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets de pratiquer le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique, dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de pratiquer le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets pratiquent le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique parce que ces techniques leur seront utiles pour les activités du biathlon d'été.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 1 **Identifier les techniques pour faire diminuer la fréquence cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets.**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

TECHNIQUES POUR FAIRE DIMINUER LE RYTHME CARDIAQUE

La santé cardiovasculaire

Une des meilleures méthodes pour conserver un rythme cardiaque moins élevé est d'être en bonne forme physique. Être en bonne forme physique permet également au rythme cardiaque de revenir à la normale plus rapidement que pour une personne qui n'est pas en forme. Plus rapidement la fréquence cardiaque descend, plus rapidement, et probablement avec plus de précision, peut-on commencer le tir. Un ralentissement de la fréquence cardiaque permet également de réduire le risque de mouvement et d'améliorer les habiletés motrices au moment de tirer.

LA VISUALISATION

La visualisation permet de voir ce que l'on souhaite accomplir. Il s'agit d'un savoir-faire étudié. Avoir confiance en soi est directement lié au rendement et au résultat. Pour visualiser, trouvez un endroit calme, fermez vos yeux et créez une image mentale de ce que vous souhaitez accomplir. Comme dans toute autre chose, plus une personne pratique, plus claires seront les images. La visualisation doit être positive et réaliste. Le but de la visualisation pour le biathlon d'été à ce stade est de visualiser le ralentissement de la fréquence cardiaque et le retour à la fréquence cardiaque au repos.

ACTIVITÉ

Durée : 2 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de visualiser une meilleure performance.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se disperser dans la pièce.

2. Demander aux cadets de tendre le bras droit, de se tourner le plus loin vers la droite sans bouger les pieds, et de pointer vers un point sur le mur.

3. Indiquer aux cadets de reprendre leur position initiale.

4. Demander aux cadets de fermer les yeux et de se visualiser en train de pointer un point sur le mur qui est plus loin que leur point original.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

5. Avec les yeux fermés, demander aux cadets d'indiquer ce point sur le mur en utilisant la même méthode qu'à l'étape deux.

6. Demander aux cadets d'ouvrir les yeux et de regarder à quelle distance ils ont pointé.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Point d'enseignement 2 **Décrire la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART).**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

CIBLES

La cible BART comprend les caractéristiques suivantes :

- cinq cibles tombantes d'un diamètre de 35 mm,
- des pales à déploiement automatique pour la confirmation visuelle des tirs réussis,
- un réenclenchement manuel à l'aide d'une corde de 10 m.

Cette cible comprend cinq cibles circulaires noires sur un fond blanc. Lorsqu'une cible est atteinte, une pale blanche apparaît et recouvre le cercle noir. Lorsqu'un parcours de tir est terminé et que le marqueur de couloir a noté le pointage, la corde est tirée et la cible est remise à l'état initial.



Nota. Tiré de « Biathlon Style Airgun Target », par Devin Mfg., Inc., 2005, Devin Manufacturing Incorporated, Droit d'auteur 2005 par Devin Mfg., Inc. Extrait le 15 février 2007 du site http://www.devinmfg.com/targets1.html

Figure 1 Cible de carabine à air comprimé pour le biathlon

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS:

Q1. Que signifient les lettres BART?

Q2. Quelle est l'une des caractéristiques de la cible BART?

Q3. Combien y a-t-il de cibles sur la cible BART?

RÉPONSES ANTICIPÉES:

R1. Cible de carabine à air comprimé pour biathlon.

R2. La cible de carabine à air comprimé pour biathlon (BART) possède les caractéristiques suivantes :

- cinq cibles tombantes d'un diamètre de 35 mm,
- des pales à déploiement automatique pour la confirmation visuelle des tirs réussis,
- un réenclenchement manuel à l'aide d'une corde de 10 m.

R3. Il y a cinq cibles sur la cible BART.

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 l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement consiste en exercices cardiovasculaires légers et d'étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les vaisseaux capillaires des muscles pour les adapter à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique; et
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions 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 prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais faire de sauts pendant les étirements.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- 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’échauffement 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.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d’étirer les muscles et de faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et prévenir les blessures.

RESSOURCES

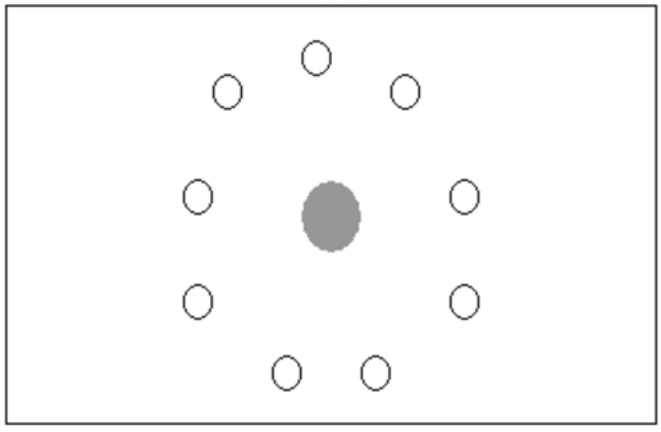
Aucune.

DÉROULEMENT DE L’ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L’ACTIVITÉ

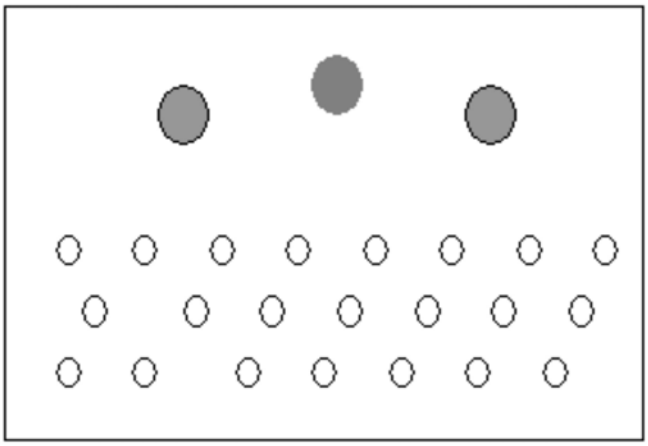
- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l’échauffement (tel qu’illustré aux figures 2 et 3).



Nota. Créé par le D Cad 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-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

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

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les activités cardiovasculaires légères 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 activités d'étirement indiquées à l'annexe A de l'OCOM C111.02 .

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 l'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 4 **Diriger une activité où les cadets doivent simuler le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.**

Durée : 5 min Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (deux par couloir de tir),
- des matelas de tir de précision (deux par couloir de tir),
- cible BART et cadre de cible (un par couloir de tir), et
- des lunettes de sécurité.



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

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aménager un champ de tir conformément à la publication A-CR-CCP-177/PT-001 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence - Programme de tir de précision des cadets*.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Il faut faire augmenter le rythme cardiaque des cadets en les faisant participer à l'activité d'échauffement du PE 3.

2. Demander aux cadets de s'approcher du pas de tir et de se préparer à tirer en utilisant la technique décrite au PE 1.

3. Demander aux cadets d'adopter la position couchée et de simuler le tir sur la cible BART.

4. Répéter les étapes un à trois pour chaque relève, jusqu'à ce que tous les cadets aient participé.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir auront lieu conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-001 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence - Programme de tir de précision des cadets*.

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 l'activité de récupération.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin de prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- 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.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d’étirer les muscles et d'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

Aucune.

DÉROULEMENT DE L’ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L’ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d’échauffement (tel qu'illustré aux figures 2 et 3 du PE 3).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s’assurer que les cadets les exécutent correctement.
- 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 récupération servira 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.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Être capable d'utiliser des techniques, telles que la visualisation, pour faire diminuer la fréquence cardiaque sera utile au moment de participer aux activités du biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Les cadets doivent avoir complété l'OREN 106 (Tirer à la carabine à air comprimé des cadets) avant de participer à cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

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, Ontario et Buffalo, New York, Mosaic Press.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.marthajefferson.org/warmup.php

C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Running exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Exercise programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49

C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site http://www.2protect.com/work3b.htm

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/

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

C0-150 ISBN 0-88011-463-0 Nideffer, R. PhD. (1992). *Psyched to win: How to master mental skills to improve your physical performance*. Champaign, Illinois, Leisure Press.

C0-151 Devin Manufacturing Incorporated. (2005). *Biathlon style airgun target*. Extrait le 15 février 2007 du site http://www.devinmfg.com/targets1.html

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#I1

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.