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

1. **Rendement.** Pratiquer la visée et le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

2. **Conditions**

   a. Éléments fournis :

      (1) une carabine à air comprimé des cadets,

      (2) des lunettes de sécurité,

      (3) un tapis de tir,

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

      (5) de la supervision, et

      (6) 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 terrain de sport, un gymnase ou un secteur d'entraînement assez grand pour recevoir tout le groupe.

3. **Norme.** Le cadet doit pratiquer la visée et le tir de la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique, y compris :

   a. les techniques de respiration, et

   b. l'alignement naturel.

4. **Point d'enseignement**

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Conformément à l'OCOM C206.02 (Pratiquer les techniques de visée, A-CR-CCP-702/PG-002, chapitre 4, section 6), réviser : a. l'importance de la respiration contrôlée pour le tir de précision, et b. la façon d'obtenir une séquence de respiration contrôlée.	Exposé interactif	5 min	A0-027 (p. 2-12)

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE2	Conformément à l'OCOM C206.03 (Pratiquer les techniques de tir, A-CR-CCP-702/PG-002, chapitre 4, section 6), réviser l'alignement naturel des mires, y compris : a. prendre une position de tir couchée confortable; b. trouver une image de visée; c. fermer les deux yeux; d. prendre des respirations normales afin de relâcher les muscles; e. regarder au travers des mires à un moment confortable; f. ajuster la position du corps afin d'obtenir une image de visée appropriée; et g. passer à l'étape du tir.	Exposé interactif	5 min	A0-027 (p. 1-5-7)
PE3	Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à : a. étirer les muscles; b. augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque; c. agrandir les capillaires pour compenser l'augmentation du flux sanguin; et d. augmenter la température des muscles pour faciliter la réaction du tissu musculaire.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109 à 113) C0-089
PE4	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, y compris : a. les techniques de respiration, et b. l'alignement naturel.	Activité pratique	60 min	C0-149
PE5	Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à : a. permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique et aider à prévenir les blessures; b. préparer les appareils respiratoire et cardiovasculaire à retourner à leur rythme normal; et c. étirer les muscles.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109 à 113) C0-089

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

5. **Durée**

a.	Introduction/Conclusion :	10 min
b.	Exposé interactif :	10 min
c.	Activité pratique :	70 min
d.	Total :	90 min

6. **Justification**

   a. L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de réviser les techniques de visée et de tir.

   b. 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.

7. **Documents de référence**

   a. 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.

   b. 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.

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

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

8. **Matériel d'instruction.** Du matériel de présentation (p. ex., tableau blanc, tableau de papier, rétroprojecteur) approprié à la salle de classe et au secteur d'entraînement.

9. **Matériel d'apprentissage**

   a. une carabine à air comprimé des cadets,

   b. des lunettes de sécurité,

   c. un tapis de tir,

   d. un cadre de cible,

   e. une BART, et

   f. des pièces de monnaie.

10. **Modalités de contrôle.** S.O.

11. **Remarques.** Cette leçon doit être enseignée avant l'OCOM C311.02 (Participer à une activité récréative de biathlon d'été).

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PG-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PG-002/A-CR-CCP-703-PG-002.pdf.
Verify against the official publication.