

INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 1

OCOM C111.01 PARTICIPER À UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LE BIATHLON

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-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, 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 et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Confirmer le nombre de zones dans votre région.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter le biathlon et de donner un aperçu du sport.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à une séance d'information sur le biathlon.

IMPORTANCE

Il est primordial pour les cadets de participer à une séance d'information sur le biathlon, parce qu'elle présente l'histoire et les composantes du biathlon et aide à se préparer à une activité de biathlon.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

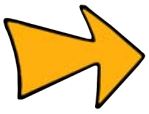
Point d'enseignement 1 **Présenter le biathlon.**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

BIATHLON

Traditionnellement, le biathlon comporte deux activités— le tir de précision à la carabine de petit calibre et le ski de fond de style libre. Il existe d'autres formes de compétitions de biathlon— ces compétitions doivent inclure une activité cardiovasculaire et une composante de tir de précision. La composante tir de précision d'un biathlon exige un contrôle de la motricité fine, une grande stabilité et beaucoup de précision. On utilise traditionnellement une carabine de petit calibre 22. La combinaison de ces deux activités très contradictoires constitue le sport du biathlon.

Le biathlon est considéré comme un sport de la vie de tous les jours. La première compétition homologuée de biathlon s'est déroulée près de la frontière entre la Suède et la Norvège en 1767 et opposait les douaniers de ces deux pays. Le biathlon s'est développé à travers la chasse et la guerre, jusqu'à ce qu'il soit présenté à titre de sport de démonstration aux premiers Jeux olympiques d'hiver de 1924 à Chamonix, en France. Il a fallu attendre l'adoption de carabines de petit calibre et l'année 1960, à Squaw Valley en Californie, pour que le biathlon devienne un sport olympique sanctionné pour hommes. En 1992, à Albertville, en France, le biathlon est aussi devenu un sport olympique pour femmes.



Des dessins découverts dans des cavernes en Norvège, représentant des hommes en ski de fond et portant des armes, font remonter le biathlon à plus de 5 000 ans.

TYPES DE COURSES

Il existe six types différents de courses dans les compétitions de biathlon du MCC.

INDIVIDUELLE

Dans une course individuelle, les compétiteurs s'élancent un par un. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Une course individuelle est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

Une pénalité de 40 secondes est imposée au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

SPRINT

Dans un sprint, les compétiteurs s'élancent un par un ou en masse. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Un sprint est constitué de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski et
6. franchir la ligne d’arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

En guise de pénalité pour chaque cible ratée, le compétiteur doit faire un circuit de ski supplémentaire.

DÉPART EN MASSE

Dans une course avec départ en masse, tous les compétiteurs s'élancent en même temps. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Une course avec départ en masse est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. un tir de cinq coups;
9. une randonnée à ski et
10. franchir la ligne d’arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

Un tour de pénalité est ajouté au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

POURSUITE

La poursuite consiste en une course où les compétiteurs s'élancent un à un, selon un tirage ou les résultats précédents d'une épreuve qui s'est déroulée pendant le même championnat. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

géographiques du lieu de l'épreuve. Une poursuite est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. un tir de cinq coups;
9. une randonnée à ski;
10. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

Un tour de pénalité est ajouté au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

RELAIS

Dans une course à relais, tous les compétiteurs s'élancent en même temps. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Une course à relais est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups (trois cartouches de réserve);
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups (trois cartouches de réserve);
5. une randonnée à ski;
6. toucher soit le torse, les bras, les mains, les jambes, les pieds, la tête ou la carabine du membre de l'équipe qui sort de la zone de relais;
7. le dernier skieur qui termine la séquence mentionnée ci-dessus sans toucher. La course se termine lorsque la ligne d'arrivée est franchie.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur de la dernière équipe franchit la ligne d'arrivée.

Un tour de pénalité est ajouté au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

PATROUILLE

La course de patrouille consiste en un départ simultané et une séance de tir au champ de tir. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. L'équipe doit skier ensemble en maintenant une distance maximale de 30 m entre le premier et le dernier skieur. Cette distance est calculée lorsqu'ils entrent au champ de tir et franchissent la ligne d'arrivée. Elle peut également être mesurée lors d'une séquence en ski. Les membres de la patrouille doivent transporter le matériel de patrouille dans un sac à dos. Le matériel peut varier,

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

mais il est habituellement constitué de quatre à six couvertures de laine. On transporte les couvertures dans des sacs à dos et la répartition de celles-ci est laissée à la discrétion de l'équipe. Une course de patrouille est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. un tir comprenant jusqu'à 20 coups;
2. une randonnée à ski;
3. un tir comprenant jusqu'à 20 coups;
4. une randonnée à ski;
5. un tir comprenant jusqu'à 20 coups;
6. une randonnée à ski;
7. un tir illimité de coups; et terminer lorsque la dernière pale de la cible présente un tir réussi.

Un tour de pénalité est ajouté au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

Règles spéciales pour une course de patrouille

- Chaque compétiteur doit tirer au moins deux fois.
- Les équipes ne peuvent quitter le champ de tir qu'avant d'avoir atteint toutes les cibles ou avant d'avoir tiré 20 coups.
- Le tir croisé est autorisé en vertu de la règle 1.9.2 du *Guide de Biathlon Canada*. Lorsqu'un membre de l'équipe a atteint ses cinq cibles, il peut tirer sur les cibles d'un membre de son équipe. Ceci peut se faire uniquement lorsque le feu croisé a été annoncé et que le compétiteur qui ne tirera pas décharge sa carabine et la dépose sur le matelas de tir.
- Une pénalité de cinq minutes sera ajoutée au temps final de l'équipe si deux compétiteurs tirent sur la même cible en même temps.
- Chaque équipe doit demeurer groupée conformément à la règle 1.9.3 du *Guide de Biathlon Canada*.
- La carabine peut être supportée par le sac à dos sur le pas de tir uniquement lors d'une course de patrouille.
- Un membre de la patrouille doit porter ou transporter le sac à dos lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée ou qu'il entre au champ de tir.
- Un membre de la patrouille doit terminer la course avec le sac à dos.

Fin de la course de patrouille

Il existe une limite de temps pour la course de patrouille. Après 45 minutes, le champ de tir est fermé aux équipes qui arrivent et des pénalités sont ajoutées au temps final de l'équipe. Une pénalité de 15 minutes sera ajoutée au temps final de l'équipe, pour chaque séquence de ski qui n'est pas complétée.

RÉSULTATS FINAUX POUR TOUS LES TYPES DE COURSES

Les résultats sont basés sur les temps en ski combinés avec les crédits de temps ou les pénalités attribués pour produire un temps final. La première place revient à l'équipe qui a le temps de course le plus court.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

Q1. Quelles sont les deux activités qui composent le biathlon?

Q2. Quels sont les six types différents de courses dans les compétitions de biathlon du MCC?

Q3. Dans quelle course permet-on le tir croisé?

RÉPONSES PRÉVUES :

R1. Une activité de tir de précision et une activité cardiovasculaire.

R2. Les courses individuelles, le sprint, la course à départ en masse, la poursuite, le relais et les courses de patrouille.

R3. Uniquement dans la course de patrouille, conformément à la règle 1.9.3 du *Guide de Biathlon Canada*.

Point d'enseignement 2 **Décrire les événements compétitifs au sein du MCC.**

Durée : 15 min Méthode : Exposé interactif

CORPS DE CADETS LOCAL (ÉTAPE 1)

À l'étape 1, le commandant du corps de cadets (Cmdt) est le bureau de première responsabilité (BPR) et recommande la personne qui participera à la compétition de la zone selon le programme de biathlon du corps de cadets. S'il n'existe pas de programme de biathlon au sein du corps de cadets, les cadets peuvent participer à la compétition à la discrétion du Cmdt. Les équipes de biathlon sont composées de trois compétiteurs de même sexe, dont au moins un doit être junior (un cadet qui n'a pas encore eu son 15e anniversaire le ou avant le 15 mars de l'année d'instruction).

ZONE (ÉTAPE 2)

À l'étape 2, les cadets participent à une compétition de la zone avec les corps de cadets situés dans le même secteur géographique. Les corps de cadets qui ne peuvent participer à la compétition de zone en raison des limitations géographiques peuvent tenir une compétition locale et faire parvenir les résultats au coordonnateur de biathlon de zone ou régional qui est le BPR à cette étape. Le coordonnateur régional du biathlon est responsable d'afficher les noms des compétiteurs qui participeront à la compétition de niveau provincial ou territorial, selon les résultats des compétiteurs et le nombre total de compétiteurs admissibles de la région.

PROVINCIALE/TERRITORIALE (ÉTAPE 3)

À l'étape 3, le nombre de compétiteurs dans chaque catégorie dépend du nombre de zones dans la région, et est décidé par le coordonnateur régional du biathlon qui est le BPR à cette étape. Ces catégories comprennent les équipes féminines, les équipes composées féminines, les équipes masculines, et les équipes composées masculines. Les équipes composées sont constituées des meilleurs compétiteurs individuels d'une zone, sans provenir nécessairement du même corps de cadets. Les équipes de corps de cadets sont sélectionnées à partir du pointage total des trois compétiteurs les plus rapides du corps de cadets. Il n'est pas nécessaire de dévoiler les membres individuels des équipes de corps de cadets avant que les résultats finaux de la course ne soient affichés.

NATIONAL (ÉTAPE 4)

L'étape 4 du processus de sélection est basée sur le nombre d'équipes qui peuvent compétitionner par région. Le BPR pour cette étape est le coordonnateur du biathlon national. Les équipes de corps de cadets doivent

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

aligner le compétiteur junior et senior le plus rapide, en plus du skieur du même corps de cadets ayant le meilleur temps en vertu de son résultat final de la course de qualification.

Les équipes composées sont sélectionnées selon les résultats finaux de la course, parmi les compétiteurs qui ne sont pas déjà sélectionnés pour une équipe de corps de cadets. Chaque équipe composée comprend le prochain skieur senior le plus rapide, le prochain skieur junior le plus rapide, et le prochain compétiteur le plus rapide.



Discuter de la distribution de l'équipe régionale (figure 1).

Équipes	Atlantique				Est	Centre	Prairies			Pacifique	Nord
	T.-N.	N.-É.	N.-B	Î.-P.-É.	Qc	Ont.	Man.	Sask.	Alb.	C.-B.	
Équipe féminine	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Équipe composée féminine	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
Équipe masculine	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Équipe composée masculine	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1

Remarque. Créé par le D Cad 4, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Distribution des équipes au niveau régional

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

Q1. Quel est le nombre minimum de compétiteurs juniors par équipe?

Q2. Combien y a-t-il de niveaux de compétition au sein du MCC?

Q3. Comment sélectionne-t-on l'équipe composée?

RÉPONSES PRÉVUES :

R1. Il y a un minimum d'un compétiteur junior par équipe.

R2. Il y a quatre niveaux de compétition :

- le niveau du corps de cadets,
- le niveau de la zone,

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- le niveau provincial ou territorial,
- le niveau national.

R3. Les équipes composées sont sélectionnées selon les résultats finaux de la course, parmi les compétiteurs qui ne sont pas déjà sélectionnés pour une équipe de corps de cadets. Chaque équipe composée comprend le skieur senior le plus rapide, le skieur junior le plus rapide, et le compétiteur le plus rapide.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à la séance d'information sur le biathlon servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le biathlon est un sport individuel et d'équipe stimulant et excitant qui encourage la bonne condition physique, qui est l'un des objectifs du Programme des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

C0-084 Biathlon Canada. (2003). *Guide de Biathlon Canada*. Ottawa, ON, Biathlon Canada.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.