

INSTRUCTION COMMUNE

PHASE UN

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 2

OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS

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.

S’assurer de l'installation d'un poste de premiers soins pendant les activités pratiques.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

L’exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de présenter aux cadets les méthodes de préparation pour une activité de biathlon et les techniques de course.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 3 à 5 parce que c’est une façon interactive d’initier les cadets aux techniques de course dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives aux techniques de course dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent avoir couru des sprints courts.

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.

IMPORTANCE

Il est primordial pour les cadets de courir des sprints courts parce que c'est une méthode permettant d'augmenter l'endurance, ce qui sera très utile au moment de participer aux activités du biathlon d'été.

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 **Expliquer comment se préparer pour les activités du biathlon d'été.**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

VÊTEMENTS

Les vêtements portés pendant la course sont importants pour réguler la température corporelle et permettre une bonne liberté de mouvement. La superposition de couches de vêtements est importante parce qu'elle conserve la chaleur du corps et assure le confort en plein air.



Fournir des exemples de vêtements utilisés pour les différentes couches au moment de les décrire.

La couche de base ou couche principale

La couche qui se retrouve sur la peau s'appelle couche de base. Il peut s'agir d'une camisole synthétique bien ajustée, mais pas serrée. Elle doit être composée d'un tissu qui absorbe la transpiration et l'élimine de la peau, comme le polyester.



Les vêtements humides absorbent la chaleur du corps, même dans les températures au-dessus du niveau de gel. Cette perte de chaleur rapide peut entraîner une chute dangereuse de la température du corps.

La couche intermédiaire

La deuxième couche, appelée couche intermédiaire, fournit une isolation et élimine l'humidité de la couche de base. Cette couche doit être ajustée, mais pas serrée. Il peut s'agir d'une chemise à fermeture à glissière munie d'un col haut, ou d'une chemise avec un col. Par temps chaud, cette couche peut être utilisée comme couche extérieure.

La couche externe

La dernière couche, appelée couche extérieure, fournit une protection contre les intempéries. Elle doit permettre à l'air de circuler et à l'excédent d'humidité de s'échapper. Il peut s'agir d'un tissu résistant au vent ou d'une veste imperméable.

Il est plus facile de rester au chaud que d'essayer de se réchauffer après avoir eu froid. Des couches d'isolation supplémentaires peuvent être requises pour se garder au chaud, lorsqu'on demeure immobile par temps froid. La plus grande partie de la chaleur du corps d'une personne se perd par la tête et le visage. Il est toujours préférable de porter quelque chose sur la tête, peu importe les conditions météorologiques. L'été, un chapeau protège la tête du soleil et fournit de l'ombre, alors qu'en hiver, un chapeau empêche la chaleur de s'échapper.

CHAUSSURES

Les espadrilles doivent être confortables une fois lacées. Il faut toujours porter des chaussettes propres et sèches lorsqu'on porte des espadrilles.

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.

HYDRATATION

Le corps est constitué de 60 % d'eau et, par conséquent, l'hydratation est primordiale, particulièrement lorsqu'on participe à des activités physiques. Le corps perd continuellement de l'eau par la respiration, la transpiration et la miction. Il est recommandé de boire de l'eau environ deux heures avant la séance d'exercice, à plusieurs reprises pendant l'exercice, et après celle-ci. Les boissons énergétiques peut remplacer l'eau pour les personnes qui courent plus de 4 km lors d'une séance, ou pour celles qui s'adonnent à plus d'une heure d'activité physique modérée.

NUTRITION

Il est important de suivre les directives d'une saine alimentation énumérées dans le manuel *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, particulièrement pour ceux qui sont physiquement actifs. Il faut prendre les repas au moins 30 minutes avant l'activité physique, afin de permettre suffisamment de temps pour la digestion.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

Q1. Pourquoi est-il important de porter plusieurs couches de vêtements?

Q2. Quel pourcentage du corps est constitué d'eau?

Q3. Où peut-on trouver les directives d'une saine alimentation?

RÉPONSES PRÉVUES :

R1. Il est important de porter plusieurs couches de vêtements pour conserver la chaleur du corps et assurer le confort en plein air.

R2. Le corps est constitué de plus de 60 % d'eau.

R3. On peut les retrouver dans le manuel *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

Point d'enseignement 2 **Décrire les techniques de course.**

Durée : 5 min Méthode : Exposé interactif

RYTHME

Il s'agit de la vitesse à laquelle le coureur devrait courir pour parcourir la distance. Le rythme est essentiel pour chaque coureur et est important pour maintenir le niveau d'énergie et d'endurance. Les personnes doivent déterminer leur rythme en fonction de ce qu'elles ressentent dans leur corps et des conditions environnementales. Si une personne est incapable de parler pendant qu'elle court, c'est signe qu'elle se déplace trop rapidement ou sur une trop longue distance. Cette situation peut l'empêcher de courir aussi longtemps que ceux qui suivent un rythme qui leur convient.

Au début, le rythme devrait être la vitesse moyenne prévue pour la course. On peut augmenter le rythme à la mi-course, si ce rythme peut être maintenu pour le reste de la course. Vers la fin de la course, il faut évaluer la réserve d'énergie et déterminer si l'on peut augmenter la vitesse pour la portion finale de la course.



Une bonne façon de déterminer un rythme approprié est de faire le « test de la parole ». Un coureur doit être capable de parler facilement lorsqu'il court, sinon, il doit ralentir son rythme.

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.

POSTURE ET ALIGNEMENT DU CORPS

Avoir une bonne posture et un bon alignement du corps pour la course peut permettre au corps de mieux supporter la course et au coureur d'améliorer sa performance. Les techniques de base pour la posture et l'alignement du corps comprennent : garder les mains à la hauteur de la taille afin de prévenir la tension dans les bras et les épaules; rester bien droit, avec la tête dans les airs, le dos droit, les épaules au même niveau, afin de prévenir les contractions douloureuses du tibia et les douleurs lombaires; et atterrir doucement sur les pieds pour éviter de rebondir et d'éviter les pertes d'énergie et prévenir des blessures aux pieds et aux jambes.

SPRINTS COURTS

Les sprints courts sont des brèves périodes d'exercice à haute intensité exécutées pendant un exercice d'aérobie régulier, qui visent à rendre une personne momentanément essoufflée. Pour des résultats optimaux, il faut poursuivre l'activité physique après avoir complété les sprints courts. On peut effectuer les sprints courts pendant n'importe quel type d'exercice d'aérobie (p. ex., la course, le cyclisme, ou la natation). L'entraînement régulier combiné aux sprints courts peut augmenter le rendement athlétique global.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

Q1. Pourquoi le rythme est-il important pour la course?

Q2. Quelle est une bonne méthode pour déterminer un rythme approprié pour la course?

Q3. Décrire une technique pour la posture et l'alignement du corps pendant la course.

RÉPONSES PRÉVUES :

R1. Le rythme est important pour les coureurs pour maintenir le niveau d'énergie et d'endurance.

R2. Le test de la parole est une bonne méthode pour déterminer un rythme approprié pour la course.

R3. Les techniques de base pour une bonne posture et un bon alignement du corps comprennent :

- garder les mains à la hauteur de la taille afin de prévenir la tension dans les bras et les épaules;
- rester bien droit, avec la tête dans les airs, le dos droit, les épaules au même niveau, afin de prévenir les contractions douloureuses du tibia et les douleurs lombaires;
- atterrir doucement sur les pieds pour éviter de rebondir et d'éviter les pertes d'énergie et prévenir des blessures aux pieds et aux jambes.

Point d'enseignement 3 — **Diriger une activité 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.

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.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

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

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et la fréquence cardiaque;
- dilater les capillaires des muscles pour les adapter à l'augmentation de la circulation sanguine se produit pendant une activité physique;
- accroître la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire.

DIRECTIVES POUR LES ÉTIREMENTS

Il faut suivre les directives 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 d'à-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 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 sportive.

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.

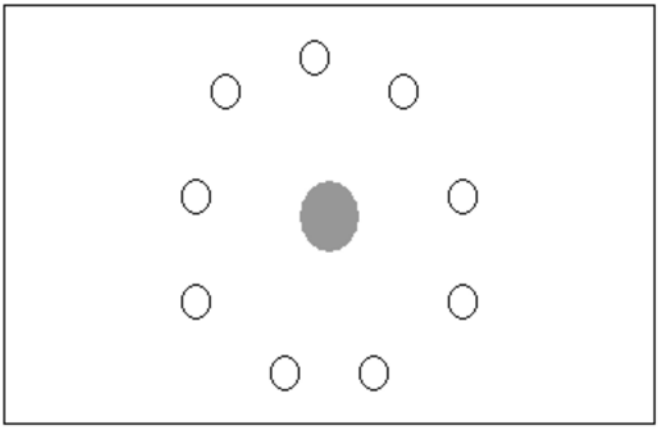
DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

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.

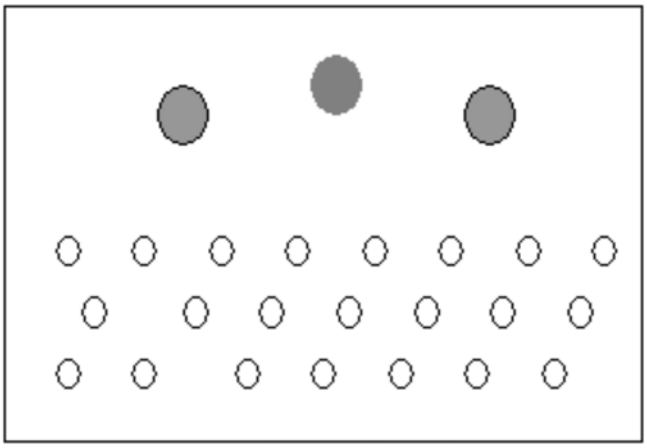
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2).



Remarque. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 L'instructeur doit se placer au centre d'un cercle d'échauffement



Remarque. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 L'instructeur doit se placer 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.

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.

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 **Superviser les cadets pendant qu'ils effectuent des sprints courts.**

Durée : 5 min Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de se pratiquer à effectuer des sprints courts.

RESSOURCES

- Un endroit avec un terrain plat suffisamment grand pour qu'on puisse y courir; et
- un sifflet.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucune.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Faire courir les cadets à une vitesse confortable.
- Pendant la course, demander aux cadets d'effectuer un minimum de deux sprints courts. Pour effectuer un sprint court :
    - donner un signal aux cadets avant qu'ils effectuent leur sprint court;
    - donner le signal de départ;
    - demander aux cadets de courir le plus rapidement possible pendant environ 30 secondes;
    - donner le signal de la fin du sprint;
    - indiquer aux cadets de reprendre leur rythme régulier.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer qu'un secouriste désigné et une trousse de premiers soins sont disponibles.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets une fois qu'ils ont terminé la course.

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 4

La participation des cadets aux sprints courts 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.

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 d'aider à 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 sportive.

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 1 et 2 du PE 3).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.

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.

- 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 aux sprints courts servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les sprints courts représentent une activité amusante et stimulante qui peut améliorer le rendement athlétique global d'une personne, ce qui sera utile au moment de participer aux activités de biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Des images de vêtements, des types d'hydratation, et des choix d'aliments peuvent remplacer ces éléments si ces derniers ne sont pas disponibles.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Parlons franchement des enfants et du sport : Conseils à l'intention des parents, des entraîneurs, et des enseignants*. Oakville, Ontario et Buffalo, New York, Mosaic Press.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Les échauffements*. Extrait le 16 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.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=46

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

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.

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://in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/

C0-078 Mountain Equipment Co-op. (2007). *Info-conseils : Vêtements. Système multicouche*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.mec.ca/Main/content_text.jsp?bmLocale=fr_CA&bmForm=setLanguageCookie&bmFormID=jEKGbdo&bmSubmit=SetLanguageCookie

C0-079 REI. (2007). *Outdoor fitness expert advice*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.rei.com/online/store/LearnShareArticlesList?categoryId=Crosstrain

C0-080 Cool Running. (2007). *Fitness & performance*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.coolrunning.com/engine/2/2_1index.shtml

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

C0-100 ISBN 0-662-44467-1 Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

C0-147 The HealthCentral Network. (2007). *MyDietExcercise.com: Winds sprint your way to fitness*. Extrait le 17 avril 2007 du site http://www.healthcentral.com/diet-exercise/fitness-survival-guides-81076-137.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

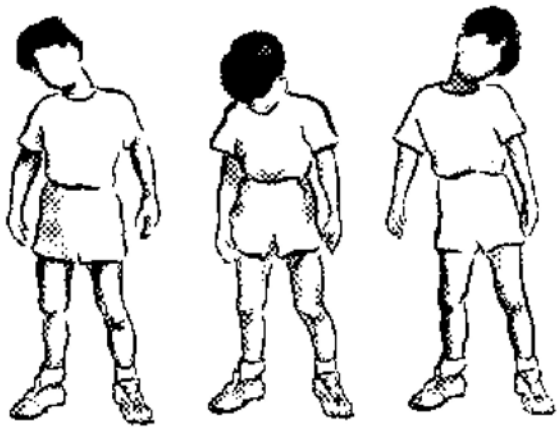
Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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.

EXEMPLES D'ÉTIREMENT

a. Cou :

 *Remarque. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, ON, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1* Figure A-1 Étirement du cou	Faites rouler lentement votre tête vers l'avant d'une épaule à l'autre. Ne pas faire rouler la tête vers l'arrière.

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.

b. Épaules :

 *Remarque. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, ON, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1* Figure A-2 Poussée des épaules	En position debout, allongez vos bras vers l'arrière, puis entrelacez vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *Remarque. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, ON, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1* Figure A-3 Haussement des épaules	En position debout, levez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les en étirant le cou vers le haut. Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en les poussant le plus loin possible vers l'avant. Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.
 *Remarque. Tiré de Warm Ups, par Martha Jefferson Hospital, Droits d'auteur, 2001, par Martha Jefferson Hospital. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.marthajefferson.org/warmup.php* Figure A-4 Cercles avec les bras	Écartez vos bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites de petits cercles avec les bras, en augmentant graduellement la grandeur des cercles. Inversez la direction des cercles.
 *Remarque. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/* Figure A-5 Étirement des épaules	En position debout ou assise, prenez votre bras droit dans votre main gauche et placez-le devant votre poitrine; saisissez le bras à l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Tirez légèrement votre coude vers votre poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans votre épaule droite. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.

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.

c. Bras :

 *Remarque. Tiré de Exercises. Droit d'auteur, 1998, par Impacto Protective Products Inc. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.2protect.com/home.htm* Figure A-6 Rotations des poignets	Faites tourner vos mains en faisant des mouvements circulaires à partir du poignet. Changez de direction et répétez le mouvement de chaque côté.
 *Remarque. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/* Figure A-7 Étirement des triceps	En position debout, passez votre bras droit au-dessus de la tête, le coude plié. Avec votre main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.
 *Remarque. Tiré de Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49* Figure A-8 Étirement des avant-bras	En position à genoux, placez vos mains au sol devant vous, les doigts pointant vers les genoux et les pouces, vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous vers l'arrière. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

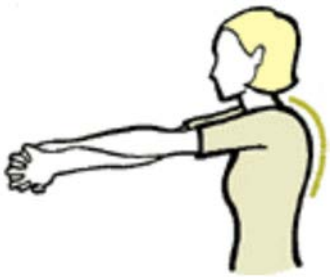
Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

d. Poitrine et abdominaux :

 *Remarque. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/* Figure A-9 Étirement de la poitrine	Tenez-vous debout devant un mur. Avec le bras droit plié et le coude à la hauteur de l'épaule, placez votre paume de la main contre le mur. Tournez le corps dans le sens opposé au bras droit. Vous devriez sentir l'étirement dans la partie avant de l'aisselle et le long de la poitrine. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.
 *Remarque. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, ON, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#I1* Figure A-10 Étirement des côtes	Tenez-vous debout avec le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous au niveau des hanches du côté droit de votre corps. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.

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.

e. Dos :

 *Remarque. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/* Figure A-11 Étirement du bas du dos	Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisir l'arrière des genoux. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *Remarque. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/* Figure A-12 Étirement du haut du dos	Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras par-dessus l'autre. En plaçant les paumes de la main face à face, entrelacez vos doigts et exercez une pression vers l'extérieur avec vos bras. Abaissez tranquillement le menton sur votre poitrine en expirant. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.

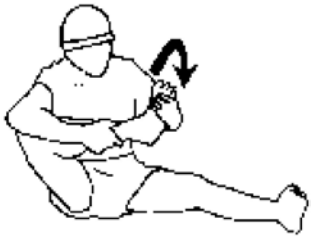
Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

f. Jambes :

 *Remarque. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/* Figure A-13 Étirement de l'ischio-jambier	Couchez-vous à plat sur le sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Soulevez et redressez lentement une jambe, en la saisissant derrière la cuisse avec les deux mains. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *Remarque. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/* Figure A-14 Étirement de l'intérieur de la cuisse	Assoyez-vous au sol avec les jambes repliées et les plantes des pieds collées. Tenez vos orteils et poussez-vous vers l'avant tout en gardant le dos et le cou bien droits. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes. Tenez vos chevilles et, avec vos coudes, poussez vos genoux vers le sol. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *Remarque. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/* Figure A-15 Fléchisseur de hanches	Posez votre genou droit au sol. Placez votre pied gauche devant vous, en pliant le genou et en plaçant votre main gauche sur cette jambe pour garder l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant le plus de poids de votre corps vers la jambe avant. Vous devriez sentir un étirement à l'avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Au besoin, posez la rotule du genou sur une serviette pliée pour plus de confort. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.

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.

f. Jambes (suite) :

 *Remarque. Tiré de Running Exercises. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46* Figure A-16 Rotations des chevilles	En position assise, faites une rotation du pied dans le sens horaire, puis dans le sens antihoraire. Changer et faire la même chose du côté opposé.
 *Remarque. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/* Figure A-17 Étirement des mollets	Placez-vous en face à trois pas d'un mur. Avancez votre jambe droite vers le mur en pliant le genou droit et en gardant votre jambe gauche tendue. Allongez les bras, les paumes face au mur. Abaissez doucement le corps vers le mur. Gardez les orteils devant et les talons au sol. Appuyez-vous contre le mur en gardant votre jambe gauche droite. Vous devriez sentir l'étirement dans votre mollet gauche. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.
 *Remarque. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/* Figure A-18 Étirement des quadriceps	Tenez-vous debout, une main appuyée contre le mur pour garder l'équilibre. Soulever le pied gauche en pliant le genou, comme pour tenter de donner un coup de talon au derrière. Évitez de trop vous pencher vers l'avant au niveau des hanches Saisissez votre cheville avec la main gauche et tenez-la. Vous devriez sentir un étirement dans votre cuisse gauche. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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.