OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS

1. **Rendement** : Courir des sprints courts

2. **Conditions** :

   a. Éléments fournis :

      (1) un sifflet,

      (2) de la supervision,

      (3) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement assez grand pour courir des sprints courts.

3. **Norme** : Le cadet doit :

   a. participer à une session d'échauffement;

   b. courir des sprints courts;

   c. participer à une session de récupération.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Expliquer comment se préparer pour des activités de biathlon d'été, y compris : a. les vêtements requis, y compris : 1. le principe multicouche, 2. les chaussures appropriées, b. l'hydratation, et c. la nutrition.	Exposé interactif	5 min	C0-078 C0-079
PE2	Décrire les techniques de course, y compris : a. le rythme, b. la posture et l'alignement du corps, c. les sprints courts.	Exposé interactif	5 min	C0-080
PE3	Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à : a. étirer les muscles; b. augmenter graduellement le rythme cardiaque et respiratoire; c. agrandir les capillaires des muscles pour compenser l'augmentation du flux sanguin; 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

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE4	Superviser les cadets pendant qu'ils courent des sprints courts.	Activité pratique	5 min	
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 afin d'aider à prévenir les blessures; b. préparer l'appareil respiratoire et le système cardiovasculaire à retourner à leurs rythmes normaux; c. étirer les muscles.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109 à 113) C0-089

5. **Durée** :

a.	Introduction et conclusion :	5 min
b.	Exposé interactif :	10 min
c.	Activité pratique :	15 min
d.	Total :	30 min

6. **Justification** :

   a. 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.

   b. 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.

7. **Documents de référence :**

   a. 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.

   b. C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 16 octobre 2006 du site http://www.marthajefferson.org/warmup.php

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

   d. C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (sans 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

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

   f. 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/

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

g. 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

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

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

j. C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (Rev. ed.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.

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

l. 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

m. 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#l1

8. **Matériel d'instruction** :

a. un ruban à mesurer,

b. un sifflet,

c. un chronomètre,

d. des exemples de vêtements appropriés,

e. des exemples de choix de types de nutrition et d'hydratation appropriés.

9. **Matériel d'apprentissage :** Aucun.

10. **Modalités de contrôle** : Aucune.

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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