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

1. **Rendement** : Simuler un tir avec 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) une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,

      (3) une cible de carabine à air comprimé pour biathlon,

      (4) un cadre de cible,

      (5) un matelas de tir,

      (6) des lunettes de sécurité,

      (7) de la supervision,

      (8) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Conditions environnementales : Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément aux instructions de la partie 1, section 8 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002.

3. **Norme** : Le cadet doit simuler le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Identifier les techniques pour faire diminuer la fréquence cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets.	Exposé interactif	5 min	C0-150 (p. 43)
PE2	Décrire la cible de carabine à air comprimé pour biathlon.	Exposé interactif	5 min	C0-151
PE3	Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109 à 113) C0-089
PE4	Diriger une activité où les cadets doivent simuler le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.	Activité pratique	5 min	
PE5	Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers.	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.

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 techniques de diminution de la fréquence cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets sur la cible de carabine à air comprimé pour biathlon.

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

7. **Documents de référence** :

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

b. 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.

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

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

e. 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

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

g. 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/

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

i. 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, IL: Leisure Press.

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

k. 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/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.

8. **Matériel d’instruction** :

   a. une cible de carabine à air comprimé pour biathlon,

   b. un chronomètre.

9. **Matériel d’apprentissage :**

   a. une carabine à air comprimé des cadets,

   b. une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,

   c. une cible de carabine à air comprimé pour biathlon,

   d. un cadre de cible,

   e. un matelas de tir,

   f. des lunettes de sécurité.

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

11. **Remarques** : Les cadets doivent avoir terminé l’OREN 106 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets) avant de participer à la présente leçon.

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.