OCOM C111.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ

1. **Rendement** : Participer à une activité récréative de biathlon d'été

2. **Conditions** :

   a. Éléments fournis :

      (1) une carabine à air comprimé des cadets,

      (2) une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,

      (3) des plombs de carabine à air comprimé,

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

      (5) un cadre de cible,

      (6) un matelas de tir,

      (7) des lunettes de sécurité,

      (8) des contenants pour les plombs,

      (9) de la supervision,

      (10) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : Aucun.

   c. Conditions environnementales :

      (1) un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément aux instructions de la section 8 de la partie 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,

      (2) un parcours de course d'environ 250 à 500 mètres sur un terrain plat.

3. **Norme** : Le cadet doit participer à une activité récréative de biathlon d'été, y compris :

   a. courir un circuit de 250 à 500 mètres;

   b. tirer de cinq à huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible de carabine à air comprimé pour biathlon;

   c. courir un circuit de 250 à 500 mètres;

   d. tirer de cinq à huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible de carabine à air comprimé pour biathlon;

   e. courir un circuit de 250 à 500 mètres;

   f. franchir la ligne d'arrivée.

4. **Points d'enseignement :**

   a. Diriger une séance d'information comprenant les éléments suivants :

      (1) le tracé du parcours,

      (2) les règlements,

      (3) le pointage,

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.

(4) les pénalités, et

(5) les zones interdites.

b. Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à :

(1) étirer les muscles;

(2) augmenter graduellement le rythme cardiaque et respiratoire;

(3) agrandir les capillaires des muscles pour compenser l'augmentation du flux sanguin;

(4) augmenter la température des muscles pour faciliter la réaction du tissu musculaire.

c. Diriger une activité récréative de biathlon d'été.

d. Diriger une session de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à :

(1) permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;

(2) préparer l'appareil respiratoire et le système cardiovasculaire à retourner à leurs rythmes normaux;

(3) étirer les muscles.

e. Diriger une séance de rétroaction pour permettre aux cadets de partager ce qu'ils ont appris de leur expérience.

5. **Durée** :

a.	Introduction et conclusion :	10 min
b.	Apprentissage par l'expérience :	170 min
c.	Total :	180 min

6. **Justification** : Une approche expérientielle a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences par l'entremise d'une expérience directe. Les cadets font l'expérience du biathlon d'été et la décrivent d'un point de vue personnel. Les cadets auront l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'ils ont observé, senti et pensé lors de la participation à une activité de biathlon d'été et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'il a déjà appris et aux expériences futures.

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. A0-032 Cadets Canada. (2002). *Règlements des compétitions de biathlon et règlements disciplinaires de l'UIB concernant les cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

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

d. 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.

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.

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

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

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

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

i. 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/

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

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#l1

8. **Matériel d'instruction** :

a. les ordres permanents du champ de tir local,

b. des feuilles de pointage de biathlon,

c. des feuilles de contrôle de parcours,

d. des feuilles de notation du champ de tir,

e. un tableau d'affichage,

f. des chronomètres.

9. **Matériel d'apprentissage :**

a. une carabine à air comprimé des cadets,

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

c. des plombs de carabine à air comprimé,

d. une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon,

e. un cadre de cible,

f. un matelas de tir,

g. des lunettes de sécurité,

h. des contenants pour les plombs.

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.

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

11. **Remarques** :

    a. Les résultats doivent être affichés afin que les cadets puissent les voir. L'OREN 111 correspond à une activité d'instruction complémentaire. L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de biathlon d'été.

    b. L'OCOM C111.01 (Participer à une séance d'information sur le biathlon), l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts) et l'OCOM C111.03 (Simuler le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique) doivent être enseignés avant d'entamer la présente leçon.

    c. La ligne de départ et la ligne d'arrivée doivent se trouver au même endroit, près du pas de tir.

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.