INSTRUCTION COMMUNE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 3

OCOM C206.02 – PRATIQUER LES TECHNIQUES DE VISÉE

Durée totale : 60 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 l'A-CR-CCP-602/PG-002, 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 pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE1 et PE3, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les compétences liées aux techniques de visée, tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer ces compétences sous supervision.

L'exposé interactif a été choisi pour le PE2 pour présenter les méthodes de la visée.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les points suivants de l'OCOM M106.03 (Appliquer les techniques d'instruction du tir de précision).

- Pour arriver à bien viser, il faut adopter une position couchée confortable et s'assurer que le corps est aligné avec la cible.
- Alignement des mires – Il s'agit de l'alignement de l'œil, de la mire arrière et de la mire avant.
- Pour obtenir la bonne image de visée, il faut garder le point noir de visée au centre des cercles concentriques que sont les mires avant et arrière.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra avoir pratiqué des techniques de visée.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-602/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-602-PF-002/A-CR-CCP-602-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets pratiquent les techniques de visée pendant qu'ils utilisent la bretelle de carabine à air comprimé des cadets, parce qu'elle améliorera leur compétence en tir de précision grâce à une stabilité accrue en position de tir.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-602/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-602-PF-002/A-CR-CCP-602-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 1 **Expliquer et démontrer comment utiliser la vision et la faire pratiquer par les cadets**

Durée : 15 min Méthode : Démonstration et exécution

Avant d'effectuer une tâche manuelle, il faut déterminer quelle main et quel pied on utilisera. Est-on gaucher ou droitier? Le même principe s'applique à la visée; il faut d'abord déterminer quel œil on utilisera pour la visée avec la carabine à air comprimé des cadets. Pour ce faire, les cadets doivent déterminer quel est leur œil dominant, apprendre à tirer avec les deux yeux ouverts et éviter de fixer un objet pendant plusieurs secondes.

DÉTERMINATION DE L'ŒIL DOMINANT

Tout le monde a un œil dominant, qui est celui qui envoie la principale source d'information visuelle au cerveau. L'autre oeil est utilisé par le cerveau pour évaluer les distances et établir des points de référence. L'œil dominant est celui qu'il faut utiliser pour viser avec la carabine à air comprimé des cadets.

L'œil dominant se trouve normalement du même côté du corps que la main dominante. S'il se trouve du côté opposé de la main dominante, vous devriez essayer de tirer du côté de votre œil dominant.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de déterminer quel est leur œil dominant.

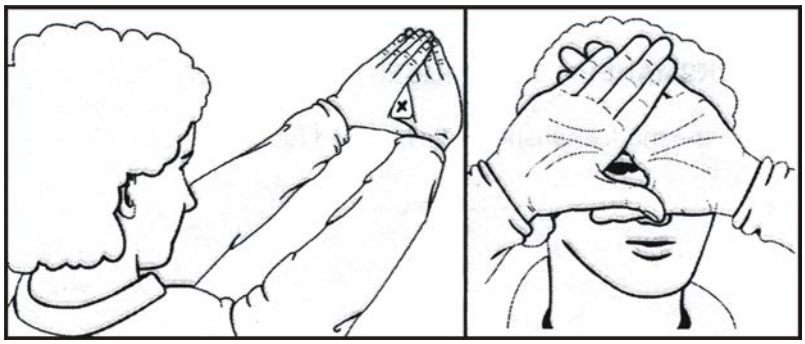
RESSOURCES

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ



A-CR-CCP-177/PT-002 (page 1-5-2)

Figure 1 Détermination de l'œil dominant

1. Demander aux cadets de se tenir debout, dos à dos.
2. Choisir un petit objet, de préférence à une distance d'au moins 5 mètres.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-602/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-602-PF-002/A-CR-CCP-602-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

3. Faire face à l'objet et étendre les deux mains devant le visage.

4. Former une petite ouverture en triangle autour de l'objet avec les deux mains.

5. Regarder l'objet à travers le triangle formé et approcher les mains vers le visage.

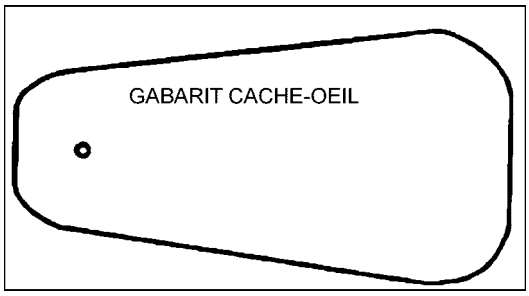
6. S'assurer que l'objet visé reste centré dans le triangle formé avec les mains.

7. Les cadets devraient regarder l'objet à travers le triangle formé avec un seul oeil (le plus fort des deux). Il s'agit de leur œil dominant.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

TIRER AVEC LES DEUX YEUX OUVERTS



A-CR-CCP-177/PT-002 (page 1-5-2)

Figure 2 Gabarit cache-œil

Les yeux humains travaillent toujours ensemble. Si un œil est fermé, l'autre œil se plissera et sa mise au point sera gênée.

Certains cadets ont de la difficulté à viser convenablement; on devrait utiliser un cache-oeil sur l'œil qui ne vise pas pour aider à éviter de plisser les yeux et de les fatiguer. Le cache-œil permet aux cadets de voir une image de visée au point tout en ayant les deux yeux ouverts.

Le cache œil devrait être translucide (en plastique ou en papier), de manière à bloquer les images tout en laissant passer la lumière. Il doit pouvoir se fixer facilement à la mire arrière ou aux lunettes du tireur.



Demander aux cadets de regarder un point sur le mur avec les deux yeux ouverts, puis leur demander de tenir une feuille blanche devant l'œil qui ne vise pas. L'objet devrait pouvoir être perçu clairement.

ÉVITER DE FIXER

Si une personne fixe un objet, p. ex. le point noir de visée d'une cible, pendant plus de quelques secondes, cette image peut être floue dans son esprit et le tireur verra une image « fantôme » de la cible lorsqu'il regardera ailleurs. Pour un cadet, il est important d'éviter de fixer un objet pendant le déroulement du programme d'instruction de tir de précision, car cela pourrait entraîner une perte de perception visuelle et ses performances visuelles pourraient être affectées. Pour éviter ceci, les cadets peuvent tout simplement cligner des yeux à toutes les quatre ou cinq secondes.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-602/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-602-PF-002/A-CR-CCP-602-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à l'activité de détermination de l'œil dominant servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2 **Identifier et expliquer les aspects de la visée**

Durée : 25 min Méthode : Exposé interactif

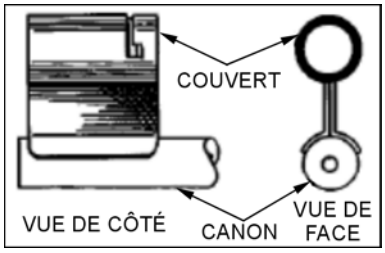
Avant que les cadets puissent viser quelque chose avec précision avec la carabine à air comprimé des cadets, ils doivent d'abord distinguer les aspects de la visée. Pour ce faire, ils doivent comprendre que les mires de la carabine à air comprimé des cadets, la position naturelle de la tête et la distance entre l'œil et la mire sont tous des éléments essentiels de la visée.

LES MIRES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

La carabine à air comprimé des cadets comprend deux mires : la mire avant et la mire arrière.



Expliquer aux cadets que la mire avant et la mire arrière de la carabine à air comprimé des cadets doivent être utilisées ensemble si l'on veut obtenir une image de visée.



A-CR-CCP-177/PT-002 (page 1-5-5)

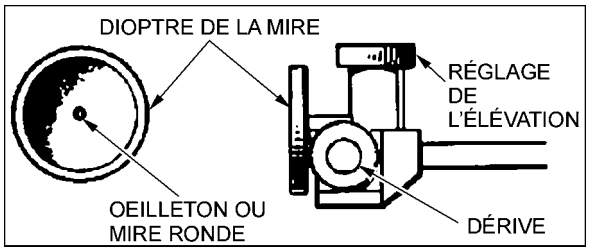
Figure 3 Mire avant

Mire avant. La mire avant de la carabine à air comprimé des cadets est composée d'un petit tube appelé couvert. Le couvert a été conçu pour protéger la mire avant contre la lumière provenant d'en haut et du côté. Les mires avant les plus couramment utilisées pour la carabine à air comprimé des cadets sont l'œilleton ou la mire ronde. L'œilleton est introduit dans le couvert à travers une fente sur le dessus.



Il sera question du réglage des mires de la carabine à air comprimé des cadets à la phase trois. Indiquer aux cadets qu'ils ne doivent effectuer aucun réglage des mires à ce stade-ci.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-602/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-602-PF-002/A-CR-CCP-602-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



A-CR-CCP-177/PT-002 (page 1-5-5)

Figure 4 Mire arrière

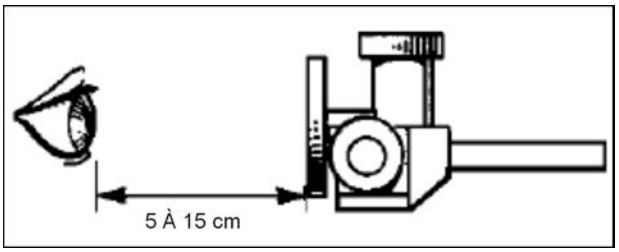
La mire arrière. La mire arrière réglable de la carabine à air comprimé des cadets est composée de trois pièces principales : le dioptre de la mire, le bouton de réglage de l'élévation et le bouton de dérive.

- **Le dioptre de la mire.** Le dioptre de la mire est la pièce de la taille d'un sou de forme parabolique située à l'arrière de la mire. Elle comporte un petit trou au centre à travers lequel on peut regarder.
- **Le bouton de réglage de l'élévation.** Le bouton de réglage de l'élévation se trouve sur le haut du dioptre et déplace le point d'impact sur la cible vers le haut ou vers le bas.
- **Le bouton de dérive.** Le bouton de dérive se trouve sur le côté du dioptre et déplace le point d'impact sur la cible vers la gauche ou vers la droite.

POSITION NATURELLE DE LA TÊTE

Le tireur doit garder la tête dans une position la plus naturelle possible, une position qui permet à ses yeux de regarder directement vers l'avant, sans forcer. Il est tout à fait normal d'incliner la tête légèrement vers l'avant, mais il faut éviter de le faire vers la gauche ou vers la droite, car cela nuit au sens d'équilibre.

DISTANCE ENTRE L'ŒIL ET LA MIRE ARRIÈRE



A-CR-CCP-177/PT-002 (page 1-5-6)

Figure 5 Distance entre l'œil et la mire arrière

La distance de l'œil est la distance entre l'œil et le dioptre de la mire sur la mire arrière. Cette distance varie généralement entre 5 et 15 cm, en fonction de la constitution physique et de la position de tir du tireur. Elle doit être confortable, naturelle et permettre à la tête d'être la plus droite possible pendant le processus de tir. Il est important de conserver la même distance entre l'œil et la mire arrière, d'un coup à l'autre, et d'avoir une distance qui permettra de garder la tête le plus droit possible, pendant tout le tir. Si la distance entre l'œil et la mire est inférieure à 5 cm, le cercle de la lumière autour de la mire avant devient plus grand, ce qui rend l'alignement plus difficile à faire.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-602/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-602-PF-002/A-CR-CCP-602-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Quels sont les deux principaux composants du système de visée de la carabine à air comprimé des cadets?

Q2. Quels sont les trois composants de la mire arrière?

Q3. Quelle est la distance habituelle entre l'œil et la mire arrière?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Les mires avant et arrière.

R2. Le dioptre de la mire, le bouton de réglage de l'élévation et le bouton de dérive.

R3. De 5 à 15 cm.

Point d'enseignement 3 — **Expliquer et démontrer la technique de respiration liée au tir de précision et la faire pratiquer par les cadets**

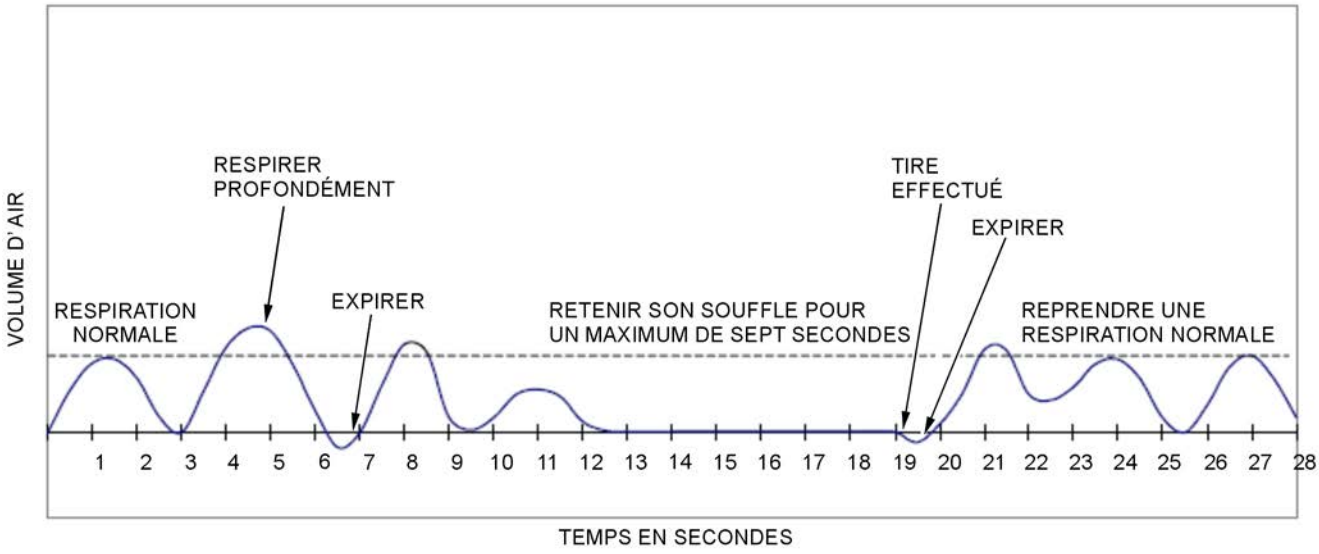
Durée : 15 min — Méthode : Démonstration et exécution

La respiration fournit de l'oxygène au sang et en élimine les déchets organiques (comme le dioxyde de carbone). L'oxygène inspiré fournit de l'énergie aux muscles et leur assure une vigueur optimale. Tout comme c'est le cas dans le sport, une respiration contrôlée peut améliorer les résultats du tir de précision.

RESPIRATION CONTRÔLÉE

Une fois qu'une position couchée stable est adoptée, les cadets doivent appliquer les principes de la respiration contrôlée. Pour que le tireur soit le plus stable possible lorsqu'il tire un coup, il doit retenir sa respiration pendant cinq à sept secondes. Il est très important de ne pas retenir son souffle pendant plus de sept secondes, car la tension augmentera dans la poitrine, les muscles manqueront d'oxygène et la stabilité sera réduite. Lorsque le corps manque d'oxygène, les muscles tremblent et la vision est affectée.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-602/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-602-PF-002/A-CR-CCP-602-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



A-CR-CCP-177/PT-002 (page 1-5-9)

Figure 6 Le cycle de la respiration

RÉALISATION D'UNE SÉQUENCE DE RESPIRATION CONTRÔLÉE



Pendant la séquence de respiration, les cadets doivent confirmer que la carabine à air comprimé des cadets se déplace vers le haut et vers le bas et qu'elle n'est pas inclinée. De plus, pendant la respiration, on peut confirmer visuellement que le bon schéma est visé.

ACTIVITÉ

Durée : 10 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets pratiquent une séquence de respiration contrôlée.

RESSOURCES

- Des carabines à air comprimé des cadets (une par couloir de tir).
- Des bretelles de carabine à air comprimé des cadets (une par carabine).
- Des tiges de sécurité pour carabine à air comprimé des cadets (une par carabine).
- Des cibles appropriées (une par couloir de tir).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-602/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-602-PF-002/A-CR-CCP-602-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en groupes en fonction du nombre de carabines à air comprimé disponibles.

2. Demander aux cadets d'adopter la position couchée et d'utiliser la bretelle de carabine à air comprimé des cadets.

3. Dire aux cadets de se détendre et de respirer normalement.

4. Demander aux cadets d'obtenir une image de visée.

5. Demander aux cadets d'inspirer et d'expirer normalement.

6. Demander aux cadets d'inspirer profondément et d'expirer normalement.

7. Demander aux cadets de détendre les muscles de leur poitrine, de retenir leur souffle pendant 5 à 7 secondes, puis d'appuyer sur la détente.

8. Demander aux cadets d'expirer complètement et de reprendre une respiration normale.



Il est important que le tireur ne tire pas s'il croit avoir besoin de prendre une autre respiration. S'il ne prend pas cette mesure, son coup ne sera pas parfait et le résultat en souffrira. Une respiration décontractée réduit les vibrations causées par la tension.

MESURES DE SÉCURITÉ

S'assurer que les choses sont sous contrôle en tout temps. Les cadets doivent manipuler les carabines à air comprimé comme si elles étaient chargées.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à l'activité de respiration contrôlée servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

Q1. À quoi sert l'œil dominant dans une activité de tir de précision?

Q2. Quelle est la distance entre l'œil et la mire arrière?

Q3. Pendant une séquence de respiration contrôlée, dans quelle direction la carabine à air comprimé doit-elle se déplacer?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. À viser avec la carabine à air comprimé des cadets.

R2. De 5 à 15 cm.

R3. En montée et en descente.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-602/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-602-PF-002/A-CR-CCP-602-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Il est très important de respirer pendant une activité de tir de précision parce que les muscles sont alors oxygénés, ce qui aide le cadet à demeurer en position couchée. En pratiquant la séquence de respiration contrôlée, les cadets peuvent améliorer la visée de la carabine à air comprimé des cadets, ainsi que leurs pointages pendant l'activité de tir de précision.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-602/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-602-PF-002/A-CR-CCP-602-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.