OCOM C211.02 – COURIR SUR UN TERRAIN À GÉOGRAPHIE DIFFÉRENTE

1. **Rendement** : Courir sur un terrain à géographie différente

2. **Conditions** :

   a. Éléments fournis :

      (1) de la supervision; et

      (2) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : S.O.

   c. Conditions environnementales : Un secteur d'entraînement composé de terrains à géographie différente assez grand pour y établir un parcours de course de 20 à 40 m.

3. **Norme** : Conformément aux documents de référence précisés, le cadet doit :

   a. participer à un échauffement;

   b. se pratiquer à courir sur un terrain à géographie différente; et

   c. participer à une récupération.

4. **Points d'enseignement** :

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE1	Décrire les techniques de course sur un terrain à géographie différente, y compris : a. la posture et l'alignement du corps; b. la position du pied; et c. l'endurance.	Exposé interactif	5 min	C0-080
PE2	Diriger une séance d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à : a. étirer les muscles; b. augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque; c. agrandir les capillaires pour compenser l'augmentation du flux sanguin; et 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
PE3	Superviser les cadets pendant qu'ils courent sur un terrain à géographie différente.	Activité pratique	5 min	

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

PE	Description	Méthode	Durée	Réf
PE4	Diriger une séance 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 les appareils respiratoire et cardiovasculaire à retourner à leur rythme normal; et c. étirer les muscles.	Activité pratique	5 min	C0-002 (p. 109 à 113) C0-089
PE5	Décrire comment créer et mettre en œuvre un programme de course.	Exposé interactif	5 min	C0-146

5. **Durée** :

a.	Introduction/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 PE1 et PE5 afin d'initier les cadets aux techniques de course sur un terrain à géographie différente et sur la façon de mettre en œuvre un programme de course.

b. Une activité pratique a été choisie pour les PE2 à PE4, parce que c'est une façon interactive d'initier les cadets à la course sur un terrain à géographie différente dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

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, ON et Buffalo, NY, 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. (aucune 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. (aucune date). *Exercise 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. (aucune date). *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.

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

g. C0-080 Cool Running. (2007). *Fitness and Performance.* Extrait le 12 février 2007 du site http://www.coolrunning.com/engine/2/2_3/181.shtml.

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

i. C0-146 Will-Weber, M. (2006). *Runner's World: Beginner's: Training: First Steps.* Extrait le 18 avril 2007 du site http://www.runnersworld.com/article/printer/1,7124,s6-380-381-386-678-0.00.html.

j. 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. du matériel de présentation (p. ex. tableau blanc, tableau de papier) approprié au secteur d'entraînement; et

   b. un sifflet.

9. **Matériel d'apprentissage** : S.O.

10. **Modalités de contrôle** : S.O.

11. **Remarques** : On peut utiliser des escaliers à la place d'un terrain à géographie différente.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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