INSTRUCTION COMMUNE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 4

OCOM C211.04 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ COMPÉTITIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ

Durée totale : 180 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.

S'assurer que tous les membres qui prennent part à la direction de cette activité connaissent très bien les lignes directrices relatives à la compétition qui se trouvent à l'annexe B.

S'assurer de l'installation d'un poste de premiers soins.

Préparer un parcours de course de 500 à 1000 mètres sur un terrain à géographie différente, et un champ de tir conformément à l'A-CR-CCP-177/PT-002.

Faire une photocopie de l'annexe C.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 parce qu'il permet de montrer l'application des règles, des principes et des concepts du biathlon d'été.

Une activité pratique a été choisie pour les PE2 à PE4, parce qu'il s'agit d'une façon interactive d'initier les cadets au biathlon d'été. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

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.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra avoir participé à une activité compétitive de biathlon d'été.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité compétitive de biathlon d'été parce qu'elle requiert de la discipline personnelle, permet de développer des compétences en tir de précision et promouvoir la bonne forme physique.

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 les composantes d'une activité compétitive de biathlon d'été**

Durée : 15 min Méthode : Exposé interactif



Dans les installations, le cadet devrait être mis au courant de la zone de départ, du parcours, du champ de tir et de la zone d'arrivée.

LA DESCRIPTION DU PARCOURS

Chaque cadet doit :

- courir un circuit de 500 à 1000 mètres;
- effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART);
- courir un deuxième circuit de 500 à 1000 mètres;
- effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un troisième circuit de 500 à 1000 mètres; et
- terminer la course.



Le parcours de 500 à 1000 mètres doit être clairement balisé avant le début de cette activité.

RÈGLEMENTS

Les règlements de l'activité compétitive de biathlon d'été comprennent les suivants :

- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours balisé.
- Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
- La bretelle de la carabine à air comprimé des cadets est le seul matériel d'aide de tir autorisé.
- La carabine doit être sécurisée après les tirs.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups de feu avec la nouvelle carabine.
- Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
- Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

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.

POINTAGE

Voici comment le pointage sera calculé :

- **Le temps.** Le temps final du cadet sera calculé entre le début et la fin, et l'on tiendra compte des pénalités imposées.
- **Les tirs.** Pour chaque session de tir, le nombre de cibles ratées sera noté sur la feuille de notation des tirs (voir l'annexe C) par le marqueur du couloir. Pour chaque cible ratée, une pénalité d'une minute sera ajoutée au temps total du cadet.

PÉNALITÉS

Des pénalités seront ajoutées au temps des concurrents, de la façon suivante :

- Toute violation des principes de l'esprit sportif entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute :
  - ne pas céder le passage à la demande d'un concurrent ou d'une équipe;
  - pousser ou bousculer;
  - utiliser un langage grossier; et
  - gêner d'autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité d'une minute sera imposée.
- Pour chaque infraction à la sécurité au pas de tir, une pénalité d'une minute sera imposée :
  - ne pas garder sous contrôle la carabine à air comprimé des cadets;
  - passer à l'avant du pas de tir; et
  - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

LES ZONES INTERDITES

Faire connaître aux cadets toutes les zones interdites et les questions de sécurité liées au secteur d'entraînement.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Nommez deux règlements liés à cette activité de biathlon?

Q2. De quelle façon les points de l'activité compétitive de biathlon d'été seront-ils comptés?

Q3. Nommez une infraction aux principes de l'esprit sportif?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Les règlements de l'activité compétitive de biathlon d'été comprennent les suivants :

- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours balisé.
- Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.

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.

- La bretelle de la carabine à air comprimé des cadets est le seul matériel d'aide de tir autorisé.
- La carabine doit être sécurisée après les tirs.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups de feu avec la nouvelle carabine.
- Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
- Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

R2. Les points de l'activité seront comptés en fonction du temps et des pénalités.

R3. Voici des infractions aux principes de l'esprit sportif :

- ne pas céder le passage à la demande d'un concurrent ou d'une équipe;
- pousser ou bousculer;
- utiliser un langage grossier; et
- gêner d'autres compétiteurs.

Point d'enseignement 2 — **Diriger un échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers**

Durée : 10 min — Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les capillaires des muscles pour satisfaire à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique; et
- augmenter la température des muscles pour faciliter la réaction du tissu musculaire.

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

Il faut suivre les lignes directrices suivantes pendant les étirements pour se préparer à l'activité physique et aider à prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais donner de coups pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.

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.

- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffements de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui seront les plus utilisées pendant l'activité.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité d'échauffement est d'étirer les muscles et faire des exercices cardiovasculaires légers pour préparer le corps à l'activité physique et aider à prévenir les blessures.

RESSOURCES

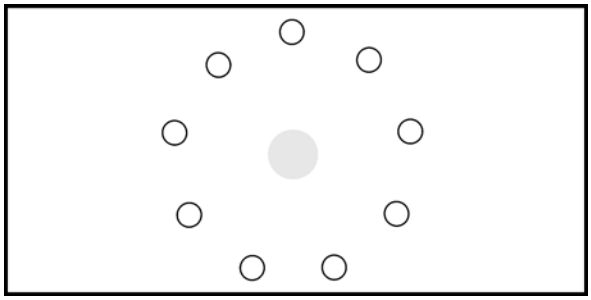
S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

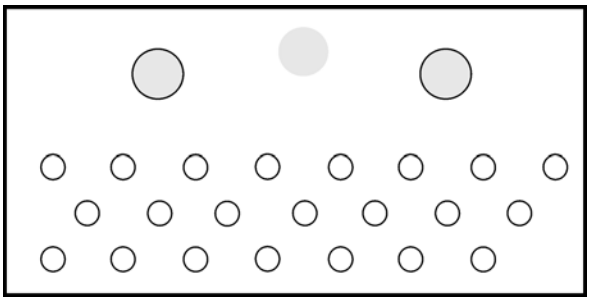
- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 1 et 2).



D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale

Figure 1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement

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.



D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale

Figure 2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



Il faut effectuer les activités cardiovasculaires légères pour échauffer les muscles avant les étirements afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes ou des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le présent PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à l'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3 **Diriger une activité compétitive de biathlon d'été**

Durée : 135 min Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité compétitive de biathlon d'été.

RESSOURCES

Pour un nombre de 20 cadets par groupe, les ressources suivantes sont requises pour chaque événement :

- des carabines à air comprimé des cadets (5);
- des bretelles de carabine à air comprimé des cadets (5);

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.

- des tapis de tir (10);
- des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé (un minimum de 700 plombs);
- des chronomètres (5);
- une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon et un cadre de cible (5);
- des lunettes de sécurité (8);
- des stylos et crayons;
- un tableau d'affichage;
- les feuilles de pointage pour le biathlon à l'annexe C;
- des feuilles de contrôle du parcours à l'annexe C; et
- des feuilles de notation des tirs à l'annexe C.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Préparer un parcours de course de 500 à 1000 mètres sur un terrain à géographie différente.
- Monter un champ de tir pour carabine à air comprimé conformément à l'annexe B.
- Monter les cibles et les cadres de cibles.
- Placer deux tapis de tir par couloir de tir.
- Placer une carabine à air comprimé des cadets à chaque pas de tir.
- Placer une paire de lunettes de sécurité à chaque pas de tir.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Les instructions relatives à l'activité sont données à l'annexe B.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que toutes les procédures réglementaires de sécurité du champ de tir sont suivies.
- S'assurer que les cadets boivent beaucoup d'eau et qu'ils s'appliquent de l'écran solaire.
- S'assurer que le parcours de course est clairement balisé et que les points de croisement sont surveillés partout où il faut traverser une route.
- S'assurer qu'un secouriste est assigné au début de l'activité et qu'il est disponible en tout temps.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets pendant l'activité et après.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

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 4 **Diriger une séance de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers**

Durée : 10 min Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité de récupération.

OBJECTIF D'UNE RÉCUPÉRATION

Une récupération consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;
- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal; et
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant l'activité.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et effectuer des exercices cardiovasculaires légers qui permettent au corps de récupérer ses forces à la suite d'une activité physique et de prévenir des blessures.

RESSOURCES

Un endroit assez grand pour permettre à tous les cadets d'exercer une activité de récupération.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour la récupération (conformément aux figures 1 et 2).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

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.



Des exemples d'étirements sont fournis à l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE2.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité compétitive de biathlon d'été servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Le biathlon d'été est une activité compétitive qui exige de la discipline personnelle, permet le développement des compétences en tir de précision et promeut la bonne forme physique. Des occasions de pratiquer le biathlon compétitif sont offertes aux échelons local, régional et national.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les résultats devraient être affichés pour que les cadets puissent les voir. L'OREN 211 correspond à une activité d'instruction complémentaire. L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité compétitive de biathlon d'été.

Les OCOM suivants doivent être enseignés avant de donner cette leçon : C111.01 (Participer à une séance d'information sur le biathlon), C111.02 (Courir des sprints courts), C111.03 (Introduction aux compétences de tir de précision pour le biathlon d'été en utilisant la carabine à air comprimé des cadets), C211.01 (Identifier les occasions civiles de pratiquer le biathlon), C211.02 (Courir sur un terrain à géographie différente) et C211.03 (Tirer à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique).

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.

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.

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.

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

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.

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

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

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune 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.

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

C0-061 Ville de 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/.

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

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.

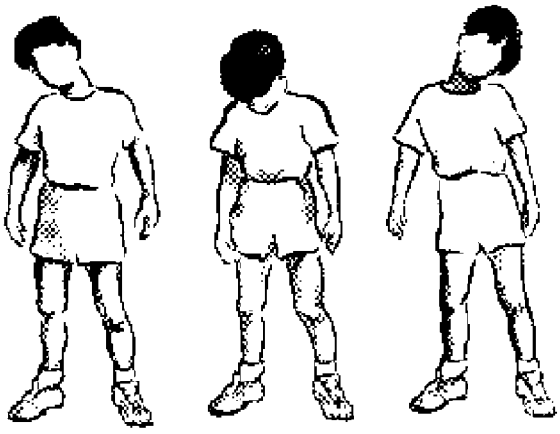
Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-602/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-602-PF-002/A-CR-CCP-602-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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.

EXEMPLES D'ÉTIREMENT

LE COU

 *Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1* Figure A-1 Étirement du cou	Tournez la tête lentement en traversant la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne renversez pas la tête en arrière.

LES ÉPAULES

 *Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1* Figure A-2 Poussée des épaules	Debout, allongez vos bras derrière en entrelaçant vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1* Figure A-3 Haussement des épaules	Debout, haussez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les tout en étirant votre cou vers le haut. Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en tirant les bras le plus loin possible vers l'avant. Maintenez chaque position pendant au moins 10 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.

 *Warm-ups. Martha Jefferson Hospital. (2001). Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.marthajefferson.org/warmup.php* Figure A-4 Cercles avec les bras	Écartez les bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites des cercles avec les bras en agrandissant progressivement la taille des cercles. Refaites les cercles en sens inverse.
 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure A-5 Étirement des épaules	Debout ou assis, prenez votre bras droit dans votre main gauche et passez-le devant votre poitrine; prenez le bras par l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Poussez légèrement sur le coude vers la poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans votre épaule droite. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

LES BRAS

 *Exercices. Impacto Protective Products Inc. (1998). Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.2protect.com/home.htm* Figure A-6 Rotation des poignets	Tournez vos mains en faisant des mouvements circulaires au niveau du poignet. Changez de sens et reprenez le mouvement pour chaque côté.
 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure A-7 Étirement des triceps	Debout, passez votre bras droit par-dessus la tête, le coude plié. Avec votre main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

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.

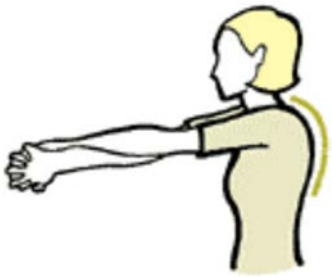
 *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49* Figure A-8 Étirement des avant-bras	Mettez-vous à genou, placez vos mains au sol devant vous, tournez-les de sorte que les doigts soient orientés vers les genoux et que les pouces pointent vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous en arrière. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

LA POITRINE ET LES ABDOMINAUX

 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure A-9 Étirement de la poitrine	Tenez-vous debout devant un mur. Le bras droit plié et le coude placé à la hauteur de l'épaule, collez la paume de la main contre le mur. Tournez le corps en l'éloignant du bras droit. Vous devriez sentir l'étirement dans la partie avant de l'aisselle et le long de la poitrine. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.
 *Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions. B. Hanson. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#I1* Figure A-10 Étirement des côtes	Debout, levez le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous à partir de la taille vers le côté droit du corps. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

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.

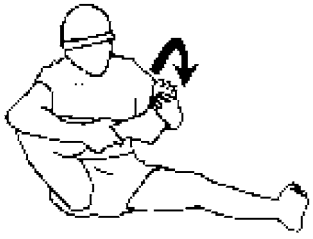
LE DOS

 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure A-11 Étirement du bas du dos	Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez la partie arrière de vos genoux. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure A-12 Étirement du haut du dos	Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras au-dessus de l'autre. En joignant les paumes des mains, entrelacez les doigts et faites une pression sur les bras. Abaissez le menton sur votre poitrine pendant que vous expirez. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

LES JAMBES

 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure A-13 Étirement de l'ischio-jambier	Allongez-vous au sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Levez doucement la jambe et tendez-la, en la tenant par la partie arrière de la cuisse avec les deux mains. Maintenez cette position pendant au moins 10 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.

 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure A-14 Étirement des cuisses intérieures	Assoyez-vous au sol avec les jambes pliées et les plantes des pieds collées. Tenez vos orteils et poussez-vous vers l'avant tout en gardant le dos et le cou bien droits. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes. Tenez vos chevilles et, avec vos coudes, poussez vos genoux vers le sol. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure A-15 Fléchisseur des hanches	Posez votre genou droit au sol. Placez votre pied gauche devant vous, en pliant le genou et en plaçant votre main gauche sur cette jambe pour l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant plus de poids de votre corps vers votre jambe avant. Vous devriez sentir un étirement dans la partie avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Posez la rotule du genou sur une serviette pliée au besoin. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.
 *Running Exercises. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46* Figure A-16 Rotation des chevilles	Assis, faites une rotation du pied dans le sens horaire et puis dans le sens anti-horaire. Changez de côté et reprenez l'exercice pour le côté opposé.

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.

 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure A-17 Étirement des mollets	Placez-vous à trois pas en face d'un mur. Avancez votre jambe droite vers le mur en pliant le genou droit et en gardant votre jambe gauche tendue. Allongez les bras, les paumes face au mur. Abaissez doucement le corps vers le mur, les bras tendus contre le mur. Gardez les orteils orientés vers l'avant et les talons posés. Appuyez-vous contre le mur en gardant votre jambe gauche droite derrière votre corps. Vous devriez sentir l'étirement dans votre mollet gauche. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.
 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure A-18 Étirement des quadriceps	Tenez-vous debout en posant une main contre le mur pour garder l'équilibre. Soulevez votre pied gauche en pliant votre genou, comme si vous tentiez de donner un coup de talon au derrière. Ne vous penchez pas en avant à la hauteur des hanches. Tenez votre cheville avec votre main gauche et maintenez-la. Vous devriez sentir l'étirement dans votre cuisse gauche. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

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.

LIGNES DIRECTRICES POUR DIRIGER UNE ACTIVITÉ COMPÉTITIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ

OBJECTIFS

Les objectifs de l'activité compétitive de biathlon d'été sont les suivants :

- pratiquer et améliorer les compétences en tir de précision;
- améliorer le niveau de condition physique; et
- initier les cadets au biathlon d'été.

COMPOSITION

Chaque cadet sera inscrit individuellement.

INSTALLATIONS

Les installations nécessaires à l'activité compétitive de biathlon d'été sont les suivantes :

- un parcours sur un terrain à géographie différente d'environ 500 à 1000 mètres, avec les lignes de départ et d'arrivée près l'une de l'autre. Le parcours doit être suffisamment large pour permettre qu'un maximum de 10 cadets à la fois puissent courir. les points d'intersection où il faut traverser une route doivent être clairement indiqués, un point de croisement central doit être établi et le contrôle de la circulation doit être assuré; et
- un champ de tir à la carabine à air comprimé doit être aménagé conformément aux instructions de l'A-CR-CCP-177/PT-002, chapitre 1, section 8, avec un minimum d'un couloir de tir par cadet par groupe.

PARTICIPANTS

Cette activité peut être menée avec des cadets de plusieurs corps ou escadrons. Un exemple d'invitation à l'activité compétitive de biathlon d'été se trouve à l'annexe D.

DOTATION EN PERSONNEL

Il faut beaucoup de personnel pour mener une activité compétitive de biathlon d'été. Ces postes peuvent être comblés par le personnel du corps ou de l'escadron, dont les postes suivants :

- **Délégué technique.** Responsable du déroulement général de la compétition, y compris l'imposition des pénalités et l'interprétation des règlements.
- **Officier de sécurité du champ de tir (O Sécur Tir).** Responsable du déroulement général des activités au champ de tir.
- **O Sécur Tir adjoint.** Responsable des cibles et de la distribution des munitions; il doit assister l'O Sécur Tir, au besoin.
- **Marqueur de couloir.** Responsable des cibles de pointage et de noter les résultats sur la feuille de notation des tirs (à l'annexe C).
- **Chef des résultats.** Responsable de compiler toutes les données de l'événement (p. ex. les résultats des tirs, les heures de départ et d'arrivée et les pénalités imposées).
- **Coureur.** Responsable de ramasser les feuilles de pointage et de les porter au chef des résultats.
- **Chef des arrivées et départs.** Responsable du départ de la course et de noter les heures d'arrivée sur la feuille de pointage (à l'annexe C).
- **Contrôleur du parcours.** Responsable de noter chaque fois qu'un cadet fait un circuit sur la feuille de contrôle du parcours (à l'annexe C).
- **Secouriste.** Responsable des cas de blessures pouvant survenir pendant la compétition.

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.

FORMAT

Réunion du capitaine d'équipe

Tous les cadets doivent participer à la réunion du capitaine d'équipe. Pendant cette réunion, le capitaine présentera tous les renseignements dont les cadets ont besoin pour participer à l'activité compétitive de biathlon d'été. Les renseignements suivants seront fournis :

- heures de départ;
- les tâches relatives aux couloirs de tir;
- les dernières prévisions météorologiques; et
- la présentation du personnel de la compétition.

Le circuit de course

Chaque cadet courra sur trois circuits distincts de 500 à 1000 mètres. Pour faire les circuits de course, il faudra :

- s'assembler pour un départ individuel (les cadets partiront à 10 secondes d'intervalle pour courir le premier circuit); et
- franchir la ligne d'arrivée.

Le champ de tir

Chaque cadet tirera cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART). Après chaque session de tir, le marqueur responsable du couloir notera les résultats du cadet et réinitialisera la cible BART.

SÉQUENCE

Cette activité compétitive de biathlon d'été sera déployée dans l'ordre suivant :

1. courir un circuit de 500 à 1000 mètres;
2. tirer de cinq à huit plombs vers la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon;
3. courir un circuit de 500 à 1000 mètres;
4. tirer de cinq à huit plombs vers la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon;
5. courir un troisième circuit de 500 à 1000 mètres; et
6. franchir la ligne d'arrivée.

ÉQUIPEMENT

Pour un nombre de 20 cadets par groupe, l'équipement requis pour mener l'activité compétitive de biathlon d'été devra comprendre les éléments suivants, mais s'y limiter :

- des carabines à air comprimé des cadets (5);
- des bretelles de carabine à air comprimé des cadets (5);
- des tapis de tir (10);
- des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé (un minimum de 700 plombs);
- des chronomètres (5);
- une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon et un cadre de cible (5);

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.

- des lunettes de sécurité (8);
- des stylos et crayons;
- un tableau d'affichage;
- les feuilles de pointage pour le biathlon à l'annexe C;
- des feuilles de contrôle du parcours à l'annexe C; et
- des feuilles de notation des tirs à l'annexe C.

HABILLEMENT

Des vêtements appropriés compte tenu des prévisions météorologiques.

RÈGLEMENTS

- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours balisé.
- Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
- La bretelle de la carabine à air comprimé des cadets est le seul matériel d'aide de tir autorisé.
- La carabine doit être sécurisée après les tirs.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups de feu avec la nouvelle carabine.
- Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
- Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

POINTAGE

Voici comment le pointage sera calculé :

- **Le temps.** Le temps final du cadet sera calculé entre le début et la fin, et l'on tiendra compte des pénalités imposées.
- **Firing.** Pour chaque session de tir, le nombre de cibles ratées sera noté sur la feuille de notation (voir l'annexe C) par le marqueur du couloir. Pour chaque cible ratée, une pénalité d'une minute sera ajoutée au temps total du cadet.

PÉNALITÉS

Des pénalités seront ajoutées au temps des concurrents, de la façon suivante :

- Toute violation des principes de l'esprit sportif et de sportivité entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute :
  - ne pas céder le passage à la demande d'un concurrent ou d'une équipe;
  - pousser ou bousculer;
  - utiliser un langage grossier; et
  - gêner d'autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité d'une minute sera imposée.

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.

- Une pénalité d'une minute sera imposée pour chaque infraction à la sécurité, comme les suivantes :
  - ne pas garder sous contrôle la carabine à air comprimé des cadets;
  - passer à l'avant du pas de tir; et
  - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

LES ZONES INTERDITES

Les zones interdites doivent être clairement identifiées avant le début de l'activité compétitive de biathlon d'été.

PRIX

Les instructions relatives aux prix et récompenses sont données à l'annexe E.

REMARQUES

- Le personnel de contrôle du cours notera chaque fois qu'un cadet a couru un circuit. Voir la feuille de contrôle du parcours à l'annexe C.
- Le chef des arrivées et départs prendra des notes pour chaque cadet. Lorsque la feuille sera entièrement remplie (ou presque), le coureur la portera au chef des résultats. Voir la feuille de pointage à l'annexe C.
- Si des dossards sont disponibles, on pourra les utiliser pour identifier les cadets.

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.

LIGNES DIRECTRICES POUR LA COMPÉTITION

FEUILLE DE CONTRÔLE DU PARCOURS

Nom du cadet	Vérification du circuit 1	Vérification du circuit 2	Vérification du circuit 3

D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale

Figure C-1 Feuille de contrôle du parcours

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.

FEUILLE DE POINTAGE

Nom du cadet	Heure de départ	Circuit 1	Circuit 2	Circuit 3	Heure d'arrivée	Pénalités de course-sécurité	Pénalités de tir	Temps total

Nota : Le responsable des lignes de départ et d'arrivée doit noter les heures de départ et d'arrivée de la course et remettre les feuilles de pointage au marqueur.

D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale

Figure C-2 Feuille de pointage

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.

FEUILLE DE NOTATION DES TIRS

NOM DU MARQUEUR : _____

NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS				X = RATÉ				RATÉ	Commentaires/Pénalités
						◯	◯	◯	◯		
		3 tirs en plus									
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS				X = RATÉ				RATÉ	
						◯	◯	◯	◯		
		3 tirs en plus									
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS				X = RATÉ				RATÉ	
						◯	◯	◯	◯		
		3 tirs en plus									
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS				X = RATÉ				RATÉ	
						◯	◯	◯	◯		
		3 tirs en plus									
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS				X = RATÉ				RATÉ	
						◯	◯	◯	◯		
		3 tirs en plus									
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS				X = RATÉ				RATÉ	
						◯	◯	◯	◯		
		3 tirs en plus									
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS				X = RATÉ				RATÉ	
						◯	◯	◯	◯		
		3 tirs en plus									
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS				X = RATÉ				RATÉ	
						◯	◯	◯	◯		
		3 tirs en plus									
NOM DU CADET :	COUL.	COUPS TIRÉS				X = RATÉ				RATÉ	
						◯	◯	◯	◯		
		3 tirs en plus									

D Cad 3, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale

Figure C-3 Feuille de notation des tirs

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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.

EXEMPLE D'INVITATION

Activité compétitive de biathlon d'été du corps de cadets

Quand :

Où :

Admissibilité : Cadets de la phase deux

Règlements : Se trouvent à l'annexe B de l'OCOM C211.04.

Événement : Individuel

Catégorie : Filles : trois circuits de 500 à 1000 mètres, deux relèves de tirs en position couchée

Garçons : trois circuits de 500 à 1000 mètres, deux relèves de tirs en position couchée

Horaire :

0900 h	Réunion des entraîneurs
1010 h	Départ
1055 h	Dernier départ des cadets
1200 h	Dernière arrivée des cadets
1300 h	Prix

Nota : Les heures indiquées ci-dessus sont approximatives.

Personnes-ressources :

Remarques spéciales :

Il faudra d'autres officiers du corps de cadets pour aider à réaliser l'activité compétitive de biathlon d'été.

Les parents et autres personnes sont invités à venir voir l'activité.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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 RELATIVES AUX PRIX ET RÉCOMPENSES

PRIX

Tous les cadets recevront un prix (certificat ou ruban) pour leur participation. Les trois premiers concurrents de chaque sexe recevront un certificat, un ruban ou une médaille.

CÉRÉMONIE DE REMISE DES PRIX

Le délégué technique organisera la cérémonie de remise des prix pour l’activité compétitive de biathlon d’été.

PRÉSENTATION DES PRIX

Le commandant du corps de cadets hôte ou un autre dignitaire local présentera les prix aux cadets vainqueurs et les certificats à tous les cadets.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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.