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

1. **Rendement** : Participer à une activité compétitive 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 lunettes de sécurité;

      (4) des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé;

      (5) une cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART);

      (6) de la supervision; et

      (7) de l'aide au besoin.

   b. Éléments non permis : S.O.

   c. Conditions environnementales :

      (1) Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément à l'A-CR-CCP-177/PT-002;

      (2) Un parcours de course de 500 à 1000 m sur un terrain à géographie différente.

3. **Norme** : Conformément aux documents de référence précisés, le cadet doit participer à une activité récréative de biathlon d'été, incluant :

   a. courir un circuit de 500 à 1000 m;

   b. effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;

   c. courir un deuxième circuit de 500 à 1000 m;

   d. effectuer un exercice de tir de groupement de cinq à huit coups pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;

   e. courir un dernier circuit de 500 à 1000 m;

   f. terminer la course.

4. **Points d'enseignement** :

   a. Expliquer les composantes d'une activité compétitive de biathlon d'été, incluant :

      (1) le déroulement du cours;

      (2) les règles et règlements;

      (3) le pointage;

      (4) les pénalités; et

      (5) les zones interdites.

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.

b. Diriger un échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers destinés à :

(1) étirer les muscles;

(2) augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;

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

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

c. Diriger une activité compétitive de biathlon d'été conformément au paragraphe 3. Les précisions sur le déroulement du cours et la disposition du champ de tir se trouvent dans l'A-CR-CCP-602/PF-002, chapitre 9, annexe C.

d. Diriger une 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 les appareils respiratoire et cardiovasculaire à retourner à leur rythme normal;

(3) étirer les muscles.

5. **Durée** :

a.	Introduction/Conclusion :	10 min
b.	Exposé interactif :	15 min
c.	Activité pratique :	155 min
d.	Total :	180 min

6. **Justification** :

a. L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 afin de montrer l'application des règles, des principes et des concepts d'un biathlon d'été.

b. 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.

7. **Documents de référence** :

a. A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Programme de tir de précision des cadets: manuel de référence.* 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. (aucune date). *Mouvement des cadets du Canada : Série de championnats du 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, ON et Buffalo, NY, Mosaic Press.

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

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. C0-059 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.

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. des carabines à air comprimé des cadets (une par pas de tir);

b. des bretelles de carabine à air comprimé des cadets (une par pas de tir);

c. des lunettes de sécurité (une paire par pas de tir);

d. des tapis de tir (deux par pas de tir);

e. des cadres de cible (un par pas de tir);

f. des cibles BART (une par pas de tir);

g. des feuilles de pointage pour le biathlon, qui se trouvent dans l'A-CR-CCP-602/PF-002, chapitre 9, annexe D;

h. des feuilles de contrôle du parcours, qui se trouvent dans l'A-CR-CCP-602/PF-002, chapitre 9, annexe D;

i. des feuilles de notation des tirs, qui se trouvent dans l'A-CR-CCP-602/PF-002, chapitre 9, annexe D;

j. un tableau d'affichage; et

k. des chronomètres.

9. **Matériel d'apprentissage** :

a. des carabines à air comprimé des cadets;

b. des bretelles de carabine à air comprimé des cadets;

c. des lunettes de sécurité;

d. des tapis de tir;

e. des cadres de cible;

f. des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé;

g. des contenants pour les plombs;

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.

h. des cadres de cible; et

i. des cibles BART.

10. **Modalités de contrôle** : S.O.

11. **Remarques** :

a. 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.

b. 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 (Reconnaître les occasions de biathlon civil), C211.02 (Courir sur un terrain à géographie différente) et C211.03 (Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets en se servant d'une bretelle, après une activité physique).

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.