INSTRUCTION COMMUNE

TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION

GUIDE PÉDAGOGIQUE
ACTIVITÉS PHYSIQUES

SECTION 1

OCOM MX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Durée totale :	3 séances (9 périodes) = 270 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 la publication A-CR-CCP-601/PG-002, *Cadets de la Marine royale canadienne, Norme de qualification et plan*, 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.

Se référer aux sessions d'échauffement et de récupération situées aux annexes A et B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).

Des instructeurs adjoints ou des spécialistes peuvent s'avérer nécessaires selon l'activité choisie.

Choisir une activité physique à diriger. Les activités physiques choisies pour cette leçon peuvent comprendre les éléments suivants (sans toutefois s'y limiter) :

- des activités cardiovasculaires, telles que :
  - la danse aérobique,
  - le ski de fond,
  - la randonnée pédestre,
  - le patinage sur glace,
  - la danse dirigée par un instructeur,
  - la course d'orientation,
  - le patin à roues alignées,
  - la course à pied,
  - le saut à la corde,
  - la raquette,
  - la natation;

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- les activités de force musculaire, telles que :
  - les exercices sur ballon d'exercice,
  - le Pilates,
  - les exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques,
  - les exercices contre résistance en utilisant le corps,
  - les exercices avec ballon d'entraînement,
  - les exercices avec barre d'entraînement;
- les activités de flexibilité musculaire, telles que :
  - les étirements,
  - le tai-chi,
  - le yoga;
- les sports d’équipe récréatifs, tels que :
  - le baseball,
  - le basket-ball,
  - le hockey en salle,
  - le football (flag-football ou touch-football),
  - la crosse,
  - la ringuette,
  - le soccer,
  - le ballon canadien,
  - la balle molle,
  - le disque volant suprême,
  - le volley-ball;
- d'autres activités physiques, telles que :
  - les jeux actifs, tels que :
    - les jeux vidéo actifs,
    - la bataille navale,
    - la tague;
  - l'entraînement en circuit,
  - les arts martiaux,
  - les rencontres omnisportives.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets de participer à des activités physiques dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent avoir participé à des activités physiques.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à des activités physiques pour pouvoir reconnaître des activités plaisantes et promouvoir la participation à des activités physiques durant toute la vie.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 1 **Demander aux cadets de participer à des activités physiques.**

Durée : 9 périodes de 30 minutes Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES

INTRODUCTION

Se référer aux annexes suivantes donnant un aperçu sur la façon de diriger les activités physiques suggérées.



Les activités physiques suggérées qui se trouvent dans les annexes du présent GP sont les suivantes :

Activités cardiovasculaires, y compris :

- Annexe A - Aérobie,
- Annexe B - Ski de fond,
- Annexe C - Randonnée pédestre,
- Annexe D - Patinage,
- Annexe E - Danse dirigée par un instructeur,
- Annexe F - Course d'orientation,
- Annexe G - Patin à roues alignées,
- Annexe H - Course à pied,
- Annexe I - Corde à sauter,
- Annexe J - Raquette, et
- Annexe K - Natation.

Activités de force musculaire, y compris :

- Annexe L - Exercices de force musculaire avec le corps, des ballons d'exercice, des bandes élastiques et des ballons et des barres d'entraînement.
- Annexe M - Pilates,

Activités de flexibilité musculaire, y compris :

- Annexe N - Étirements,
- Annexe O - Tai-chi, et
- Annexe P - Yoga.

Sports d'équipe récréatifs, y compris :

- Annexe Q - Baseball,
- Annexe R - Basket-ball,
- Annexe S - Hockey en salle,

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



- Annexe T - Football (flag-football ou touch-football),
- Annexe U - Crosse,
- Annexe V - Ringuette,
- Annexe W - Soccer,
- Annexe X - Ballon canadien,
- Annexe Y - Balle molle,
- Annexe Z - Disque volant suprême, et
- Annexe AA - Volley-ball.

Autres activités physiques, y compris :

- Annexe AB - Jeux actifs,
- Annexe AC - Entraînement en circuit,
- Annexe AD - Arts martiaux, et
- Annexe AE - Rencontres omnisportives.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de donner l'occasion aux cadets de participer à des activités physiques.

RESSOURCES

- L'équipement et l'équipement de sécurité requis pour l'activité physique choisie, et
- l'équipement de premiers soins.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Le déroulement dépend de l'activité physique choisie.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Présenter l'activité physique choisie, y compris :
   a. quels éléments de la condition physique sont améliorés par la participation à l'activité physique choisie, et
   b. les techniques nécessaires pour participer à l'activité physique choisie.
2. Demander aux cadets de participer à une séance d'information sur la sécurité où seront présentés :
   a. les règles et les règlements de l'activité physique choisie,
   b. l'équipement de sécurité requis pour l'activité physique choisie,
   c. l'emplacement du poste de premiers soins, et
   d. les renseignements sur les limites ou sur l'itinéraire.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

3. Demander aux cadets de participer à une session d'échauffement comme l'indique l'annexe A de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).

4. Demander aux cadets de participer à l'activité physique choisie.

5. Demander aux cadets de participer à une session de récupération comme l'indique l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée et suivre la participation à des activités physiques).

MESURES DE SÉCURITÉ

- Assurer une supervision constante pendant l'activité.
- S'assurer qu'un poste de premiers soins ou une trousse de premiers soins sont facilement accessibles.
- S'assurer qu'un secouriste est désigné au début de l'activité et qu'il est disponible en tout temps.
- S'assurer que les cadets demeurent hydratés pendant l'activité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité physique servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La participation aux activités physiques peut aider à :

- améliorer sa santé;
- avoir un meilleur rendement à l'école;
- améliorer sa condition physique;
- devenir plus fort;
- s'amuser en étant actif avec des amis;
- se sentir plus heureux;
- maintenir un poids normal;
- améliorer sa confiance en soi; et
- développer de nouvelles habiletés.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Le but de cette leçon est d'encourager les cadets à s'amuser en participant à des activités physiques. Choisir des activités que les cadets aimeront. Interroger les cadets pour déterminer quelles activités physiques les intéressent.

Plusieurs activités physiques peuvent avoir lieu en même temps. Le choix de l'activité joue un rôle important dans le degré de plaisir qu'une activité physique peut procurer. Plus les cadets sont exposés à différents types d'activités physiques, plus ils sont susceptibles de trouver une activité physique qu'ils voudront exercer régulièrement.

Choisir les activités en fonction des ressources humaines et matérielles disponibles au corps de cadets.

Cette instruction peut être dirigée par le biais de vidéos de conditionnement physique (dirigées par un entraîneur accrédité), ou par des entraîneurs accrédités et le personnel des programmes de soutien du personnel (PSP) des Forces canadiennes.

Les activités choisies pour cet entraînement ne se limitent pas aux activités énumérées ci-dessus, mais elles doivent être appropriées au groupe d'âge, être sécuritaires et viser à promouvoir une bonne condition physique.

Des périodes d'activité physique peuvent avoir lieu successivement pour permettre aux cadets de participer à des activités physiques variées plus longues.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

About Ultimate. (2006). *About ultimate*. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.upa.org/ultimate

Alberta Centre for Active Living. (2007). *What should parents know about strength training for youth ages 12 to 17?* Extrait le 4 octobre 2011 du site http://www.centre4activeliving.ca/our-work/faq/strength-train.pdf

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

Bagshaw, C. (Ed.). (2006). *The ultimate hiking skills manual*. ISBN 978-0-7153-2254-3. Cincinnati, OH, David & Charles

Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. ISBN 0-7566-0946-1. New York, NY, DK Publishing, Inc.

Body Bar. (2010). *Programs & education*. Extrait le 5 octobre 2011 du site http://www.bodybar.com/Programs-Education

Fédération canadienne de course d'orientation (1983). A-CR-CCP-151/PT-002 *Manuel de certification des entraîneurs de course d'orientation Niveau un*. Programme de formation et de certification des entraîneurs, Fédération canadienne de course d'orientation.

Fédération canadienne de course d'orientation (1985). *Manuel de certification des entraîneurs de course d'orientation Niveau deux*.

Chapman, J.R. Major, M.B.E. (1968). A-CR-CCP-150/PT-001 *Orienteering: an Aid to Training*. London, England, Hillside Printing & Publishing Co.

Corbin, C., & Lindsey, R. (2007). *Fitness for life: Updated fifth edition*. ISBN 978-0-7360-6675-4. Windsor, ON, Human Kinetics.

Curtis, R. (2005). *The backpacker's field manual: A comprehensive guide to mastering backcountry skills*. ISBN 1-4000-5309-9. New York, NY, Three Rivers Press.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Directeur – Cadets 3. (2006). A-CR-CCP-951/PT-003. *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de la formation par l'aventure*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Faigenbaum, A. Ed. & Micheli, L. (1998). *Youth strength training*. Extrait le 4 octobre 2011 du site http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Current_Comments1&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=8657

Graydon, D. & Hanson, K. (Eds.). (2001). *Mountaineering: The freedom of the hills* (6e éd.). ISBN 0-89886-427-5 Seattle, WA, The Mountaineers.

Hanlon, T. (1998). *The sports rules book: Essential rules for 54 sports*. ISBN 0-88011-807-5. États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc.

Fédération internationale de course d'orientation (2006). Extrait le 20 avril 2006 du site http://www.orienteering.org/footo/pictsymb.htm.

Hansen, B. (1994). *Be expert with map & compass: The complete orienteering handbook*. ISBN 0-02-029265-1. New York, NY, Hungry Minds, Inc.

LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Parlons franchement des enfants et du sport : Conseils à l'intention des parents, des entraîneurs, et des enseignants*. ISBN 0-88962-630-8. Oakville, ON, Mosaic Press.

Livestrong.com. (2011). Beginner's *pilates exercises*. Extrait le 4 octobre 2011 du site http://www.livestrong.com/article/452265-beginner-pilates-exercises/

Lose the Back Pain (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.losethebackpain.com

Men's Health. (2011). *The 5-minute six-pack abs*. Extrait le 5 octobre 2011 du site http://www.menshealth.com.sg/fitness/5-minute-six-pack-abs

Norris, G. (éd.). (1998). *Fédération nationale de football : Touch-football – Livre des règlements 2004*. Ottawa, Ontario, Fédération nationale de football :

Panicucci, J. (2008). *Achieving fitness: An adventure activity guide*. ISBN 0-934387-29-X. Beverly, MA, Project Adventure, Inc

Popovic, Srdjan. (2011). *10 skipping rope exercises for a better body*. Extrait le 6 octobre 2011 du site http://www.bloomtofit.com/10-skipping-rope-exercises-for-a-better-body

Ringette Canada. (2006). *Comment se joue la ringuette?* Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.ringette.ca/e/about/played.htm

Roadcycling (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.roadcycling.com/artman/upload/stretches.jpg

Shelter Online (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.shelterpub.com/_fitness/online_stretches.gif

Spine Universe. Extrait le 25 avril 2006 du site www.spineuniverse.com

Sports Fitness Advisor. (sans date). *Medicine ball exercises*. Extrait le 5 octobre 2011 du site http://www.sport-fitness-advisor.com/medicine-ball-exercises.html

Stott, Winifred (1987). *Armchair ORIENTEEring II: A practical guide to route planning*. Winnipeg, Manitoba Orienteering Association.

What is Ultimate Frisbee? (2006). *What is ultimate – the game*. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html

Waehner, P. (sans date). *Resistance band workout for beginners*. Extrait le 5 octobre 2011 du site http://exercise.about.com/library/bltotalresistancebeginners.htm

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Walkablock Club of America (2005). Extrait le 25 avril 2006 du site www.walkablock.com/stretch2.gif

Women's Heart Foundation (1999-2000). Extrait le 25 avril 2006 du site www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

AÉROBIE

INTRODUCTION

L'exercice aérobique est un exercice physique de relativement faible intensité et de longue durée qui sollicite principalement du système énergétique d'origine aérobique.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis variera selon le type d'activité aérobique choisie.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les activités aérobiques doivent être adaptées à une variété de niveaux de condition physique. Encourager les cadets à participer selon leur niveau de condition physique le plus élevé afin de maximiser les bienfaits des activités aérobiques.

EXEMPLES D'ACTIVITÉS AÉROBIQUES

Exercices des deux marches. Les exercices des deux marches nécessitent habituellement l'utilisation d'une marche sur laquelle les participants montent et descendent. L'intensité peut être augmentée en augmentant la vitesse du mouvement ou la hauteur de la marche utilisée.

Équipement d'exercice. L'équipement d'exercice peut servir à offrir un entraînement aérobique personnel ou en classes organisées telle qu'une classe de cardiovélo (un cours de groupe où les participants s'entraînent sur des vélos stationnaires). Il comprend des vélos stationnaires, des exerciseurs elliptiques, des machines à ramer, des simulateurs d'escalier et des tapis roulants.

Danse aérobique. La danse aérobique a été créée en 1969 par Judi Sheppard Missett. Elle combine divers aspects de la danse à l'entraînement contre résistance, au Pilates, au yoga et au kickboxing. La danse aérobique se classe parmi les premiers programmes de conditionnement physique au monde comptant sur plus de 7800 instructeurs répartis dans 38 pays.

Tae bo. Popularisé durant les années 1990, le tae bo est un programme d'exercice qui repose sur l'exécution accélérée de mouvements d'arts martiaux pour augmenter le rythme cardiaque. Le programme a été développé par l'acteur Billy Banks, devenu par la suite consultant en conditionnement physique.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Judi Sheppard Missett, instructrice accréditée en danse aérobique. *Jazzercise Core: Target & Tone Muscle, Fat Burning, Strength Building*. 2009. [DVD]

Judi Sheppard Missett, instructrice accréditée en danse aérobique. *Jazzercise: Live*. 2008. [DVD]

Billy Banks, instructeur accrédité en tae bo. *This is Tae Bo*. 2010. [DVD]

Billy Banks, instructeur accrédité en tae bo. *Cardio Explosion*. 2010. [DVD]

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

SKI DE FOND

INTRODUCTION

Le ski de fond est un sport qui n'exige qu'un minimum de compétences. Cependant, comprendre les mécanismes et les techniques des pas et des poussées rendra l'expérience à skis plus efficace et agréable.

ÉQUIPEMENT

Skis. Le tableau suivant est un guide sommaire à observer lorsqu'on choisit la longueur des skis.

Longueur des skis	Capacité de support
168 cm	90 à 130 lb
168 à 178 cm	130 à 150 lb
178 à 188 cm	150 à 180 lb
188 cm	180 à 220 lb

Chaussures de ski. Les skis étant guidés et contrôlés par les chaussures, il est important que celles-ci soient de la bonne taille. Les chaussures sont faites de matériaux divers allant des chaussures classiques tout cuir à une combinaison de matériaux divers en passant par la coque plastique. Les chaussures plus légères offrent plus de liberté de mouvement, mais moins de support. Les chaussures plus lourdes offrent plus de support, mais limitent généralement les mouvements et sont plus difficiles à ajuster. Les chaussures qui sont trop serrées ou trop lâches peuvent être réellement inconfortables pour le skieur et causer des blessures telles que des ampoules.

Bâtons de ski. Les bâtons de ski font partie intégrante de l'équipement de ski de fond. La plupart des techniques de ski de fond exigent non seulement que le skieur utilise ses skis, mais aussi ses bras (prolongés par les bâtons). Les bâtons de ski aident le skieur à garder l'équilibre lorsqu'il monte ou descend une pente et lorsqu'il se déplace vers l'avant.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

L'activité du ski de fond ne doit avoir lieu que sur de la neige fraîche, de la neige poudreuse et de la neige tassée par le vent. Elle ne doit aussi avoir lieu que sur des pistes destinées aux novices ou aux débutants.

Neige fraîche. Très poudreuse et légère. Les flocons de neige disposent encore de plusieurs branches. Si elle est sèche, la neige fraîche est duveteuse; si elle est humide, elle se consolide rapidement sous forme de neige de la veille.

Neige poudreuse. Neige molle, nouvelle, sèche et fraîchement tombée. Elle peut donner la sensation de flotter dans un milieu sans pesanteur. La neige poudreuse peut être compactée en couches épaisses qui forment un coussin naturel. Elle contient peu d'humidité, puisqu'elle contient presque 97 pour cent d'air.

Neige tassée par le vent. Neige soufflée par le vent dans une direction et compactée par la force du vent. La neige tassée par le vent est formée par la pression exercée par le vent qui provoque une sorte de durcissement sous l'effet combiné du froid et de la chaleur.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Les types de neige suivants doivent être évités lors d'une activité de ski de fond :

Neige transformée en croûte par le soleil. Neige dont la couche supérieure a fondu puis regelé. On la trouve généralement sur de la neige poudreuse, et elle est plus solide que celle-ci en raison de son regel. Si elle se trouve sur une pente, cette neige peut être dangereuse lorsqu'on fait du ski de fond, car la croûte peut céder, pouvant faire perdre pied à quelqu'un. Il peut être difficile de faire du ski de fond sur une surface plate recouverte de neige transformée en croûte sous l'action du soleil, car les skis peuvent s'enfoncer sous la croûte et s'accrocher lorsqu'on tente de les sortir. L'accrochage et l'enfonçage répété dans la neige transformée en croûte par le soleil peut fatiguer rapidement le skieur de fond.

Neige gros sel. La neige gros sel se forme habituellement au printemps à la suite du dégel. Elle se forme au cours du cycle de fonte et de regel de la neige accumulée. La structure de la neige est à très gros grains. La neige gros sel peut être suffisamment solide pour soutenir une charge, mais elle peut aussi indiquer la présence de neige pourrie qui est très dangereuse.

Neige pourrie. Formée sous l'action répétée d'une fonte et d'un regel, on la trouve surtout sur le versant sud des collines ou à des niveaux de neige inférieurs. L'eau suinte jusqu'aux couches inférieures et ne gèle pas parce qu'elle est isolée des intempéries par la couche de neige qui la recouvre. La neige pourrie ressemble à des petites chandelles ou des aiguilles de glace. Cette neige est dangereuse. Il peut y avoir des chutes d'élévation et des trous soudains sous la surface de la neige. On peut s'attendre à ce qu'elle cause des chutes et des blessures.

Neige mouillée. Lorsque la température de l'air dépasse le point de congélation, la neige se met à fondre et sa teneur en eau devient élevée. La neige mouillée absorbe l'eau de la neige fondante. La neige mouillée se reconnaît aux dépressions qui ont un aspect plus foncé ou bleuâtre à certains endroits. Ces endroits indiquent la présence de trous dans la glace ou l'accumulation d'eau à la surface de la glace.

TECHNIQUES DE SKI DE FOND

Chutes

Les chutes se produisent souvent en ski de fond. Ce n'est pas le fait de faire des chutes qui est difficile lorsqu'on fait du ski de fond; c'est plutôt se relever après la chute qui est une véritable épreuve pour la plupart des gens.

Lorsqu'on perd l'équilibre et qu'on est sur le point de tomber :

1. Vérifier les environs pour éviter les rochers ou les souches d'arbres si possible.
2. S'asseoir de l'un ou l'autre côté des skis.
3. Garder les jambes sous le reste du corps.
4. Enfoncer les skis dans la neige pour arrêter tout élan vers l'avant.

Pour se relever après une chute :

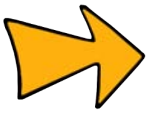
1. Rouler sur le dos et pointer les jambes, les bras, les skis et les bâtons vers le haut pour les dégager.
2. Fléchir les genoux et placer les skis à plat sur le sol en glissant en même temps les hanches vers les pieds et l'arrière des skis sous les fesses.
3. Se mettre sur un genou (planter les bâtons sur les côtés pour s'aider).
4. Se lever.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

S'arrêter

Pour leur propre sécurité et pour la sécurité des personnes alentour, il est très important que les cadets soient capables de freiner et de s'arrêter d'eux-mêmes sur un terrain plat ou en pente. Les principes pour freiner et s'arrêter sont les mêmes et exigent que les cadets puissent contrôler constamment leur corps et leurs skis. Un ski de fond glisse de la façon la plus efficace lorsqu'il repose à plat sur sa semelle. Un ski commence à perdre son élan vers l'avant dès qu'il est incliné sur l'une ou l'autre de ses carres.

Pour s'arrêter, le skieur doit donc incliner le ski sur sa carre, ce qui s'appelle la prise de carres.



La position de freinage se nomme le chasse-neige. Certains peuvent connaître ce terme, car il est aussi utilisé en ski alpin.

Il existe deux types de chasse-neige :

- le demi-chasse-neige, et
- le chasse-neige complet.

Pour freiner et s'arrêter en effectuant un demi-chasse-neige :

1. Décider quel ski déplacer dans la position de demi-chasse-neige.
2. Garder les skis parallèles l'un par rapport à l'autre.
3. Adopter la position de demi-chasse-neige en :
   (a) rapprochant les genoux;
   (b) gardant les spatules des skis rapprochées; et
   (c) déplaçant le talon du ski désiré vers l'extérieur en poussant le talon vers l'extérieur et les orteils vers l'intérieur.
4. Incliner la carre intérieure du ski en chasse-neige dans la neige en roulant la cheville vers l'intérieur (plus la carre est inclinée dans la neige, plus rapidement le skieur freinera ou s'arrêtera).

Pour freiner et s'arrêter en effectuant un chasse-neige complet :

1. S'abaisser en position accroupie.
2. Rapprocher les genoux et les pointer en direction des spatules des skis.
3. Garder les spatules des skis rapprochées (sans se toucher).
4. Déplacer les talons des skis vers l'extérieur en poussant les talons vers l'extérieur et les orteils vers l'intérieur.
5. Incliner les carres intérieures des skis dans la neige en roulant les chevilles vers l'intérieur (plus la carre est inclinée dans la neige, plus rapidement le skieur freinera ou s'arrêtera).

Changer de direction

En ski de fond, le skieur doit souvent changer de direction. C'est une manœuvre assez simple dont le perfectionnement demande de la pratique.

Pour changer de direction, il suffit de soulever la spatule, le talon ou le ski entier un à la fois et de les déplacer dans la nouvelle direction, puis de répéter la manœuvre avec l'autre ski. Selon le degré du virage, le skieur peut devoir exécuter cette manœuvre plusieurs fois avant d'atteindre la direction désirée.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Pour changer de direction :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Déplacer le ski gauche (droit) vers l'avant jusqu'à ce que la pointe de la chaussure gauche (droite) se trouve tout juste en avant de la pointe de la chaussure droite (gauche).
3. Soulever la spatule du ski gauche (droit) d'environ 30 cm (1 pied) du sol.
4. Déplacer le ski soulevé légèrement sur la gauche (droite) en décrivant un arc d'environ 30 degrés.
5. Placer le ski gauche (droit) au sol et transférer le poids sur ce dernier.
6. Amener le ski droit en arc de la même façon jusqu'à ce qu'il rejoigne le ski gauche.
7. Répéter les étapes 2 à 6 jusqu'à ce qu'on soit dans la direction désirée.

Poussée de bâtons

Un skieur peut utiliser deux techniques distinctes de poussée de bâtons, y compris :

Poussée de bâtons alternative. Utilise le bâton du côté opposé au ski qui glisse pour déplacer le skieur vers l'avant. Le skieur plante un bâton à la fois pour effectuer sa poussée.

Double poussée. Utilise les deux bâtons simultanément pour propulser les skis et le skieur vers l'avant. On s'en sert pour descendre des pentes douces et prendre de la vitesse, ainsi que sur un terrain plat lorsque le skieur n'adopte pas le pas alternatif.

Les principes de poussée de bâtons suivants doivent être pris en considération :

- Les bâtons ne peuvent pas pousser vers l'avant à moins de former un angle avec l'arrière.
- Le skieur obtient une poussée plus forte si ses bras sont pliés au lieu d'être droits.
- Le fait de pousser le bâton vers l'arrière plutôt que vers le bas utilise davantage l'énergie du skieur pour le faire avancer à la fin d'une poussée.
- Le skieur devrait utiliser le poids de son corps, pas uniquement ses bras, et faire un mouvement de ses muscles abdominaux vers l'avant pour avancer.

Pour adopter la poussée de bâtons alternative :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Déplacer le ski gauche de sorte qu'il se trouve en avant du ski droit.
3. Se pencher en avant.
4. Transférer le poids sur le ski gauche.
5. Planter le bâton droit juste à l'avant de la chaussure de ski gauche (à droite du chemin que le ski droit prendra).
6. En même temps, partir du ski gauche et pousser le bâton droit vers l'arrière.
7. Se redresser en soulevant le bâton gauche.
8. Répéter cette manœuvre avec l'autre bâton.

Pour adopter la double poussée de bâtons :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Garder les coudes près du corps.
3. Se pencher vers l'avant pour courber le dos.
4. Planter les bâtons juste à l'avant des chaussures de ski.
5. Contracter les abdominaux.
6. Pousser vers l'avant et étendre les bras vers l'arrière.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

7. Se lever.
8. Permettre aux bras et aux bâtons de décrire un arc vers l'avant.
9. Se préparer à planter les bâtons à nouveau.

Exécuter le pas alternatif

En ski de fond, la technique la plus fréquemment utilisée pour avancer est le pas alternatif. On l'appelle ainsi parce que la jambe droite et le bâton gauche (et vice versa) fonctionnent ensemble pour faire avancer le skieur. La technique de pas alternatif permet une poussée supérieure et facilite l'équilibre.

Monter des côtes

Le facteur le plus important qui influence l'habileté d'un skieur à monter une côte jusqu'au sommet est l'adhérence. Il y a adhérence lorsque le skieur reste sur ses pieds et pousse ses skis en ligne droite vers le bas dans la neige. Deux techniques distinctes peuvent être utilisées pour monter des côtes : le pas de canard et la montée en escalier.

Le pas de canard (la montée en ciseaux). Une technique qui consiste à monter une pente à la verticale sur les carres intérieures des skis avec l'avant des skis plus écarté que les talons. Un skieur qui utilise la technique du pas de canard pour monter une côte laisse des empreintes qui ressemblent au squelette d'un poisson.

Pour utiliser la technique du pas de canard pour monter une côte :

1. Placer les skis dans une position en forme de V en gardant les talons rapprochés.
2. Orienter les jambes vers l'extérieur.
3. Transférer le poids sur le pied gauche (droit).
4. Soulever le ski droit (gauche) et le déplacer vers l'avant.
5. Planter le bâton gauche (droit) derrière le ski gauche (droit).
6. Répéter jusqu'à ce que le sommet de la côte soit atteint.

Montée en escalier. Une technique où le skieur place ses skis à l'horizontale par rapport à la pente et se déplace vers le haut en exécutant plusieurs courts pas en escalier. Un skieur peut utiliser cette technique lorsqu'une pente devient trop raide, que la neige devient trop profonde ou que la montée en pas de canard devient trop fatigante.

Pour utiliser la technique de montée en escalier pour monter une côte :

1. Placer les skis à l'horizontale de la pente à gravir.
2. Garder le corps droit et centré au-dessus des skis.
3. Déplacer le torse de côté et vers le haut de la côte.
4. Planter le bâton devant.
5. Soulever et déplacer le ski vers le haut.
6. Enfoncer la carre du ski dans la neige.
7. Répéter jusqu'à ce que le sommet de la côte soit atteint.

Descente des côtes

Les facteurs les plus importants pour descendre une côte en toute sécurité sont l'équilibre et le contrôle. Un skieur ne doit jamais simplement tourner ses skis en direction de la pente et la descendre, la descente doit toujours être contrôlée. En d'autres mots, le skieur doit toujours être prêt à freiner ou à s'arrêter.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Pour descendre une côte :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Garder la tête haute et regarder devant.
3. Déplacer les skis de sorte qu'ils ne soient pas éloignés l'un de l'autre de plus d'une largeur d'épaules.
4. S'assurer que les pieds sont à plat sur les skis.
5. Regarder le bas de la côte pour s'assurer qu'il n'y a pas d'obstacle.
6. Baisser les mains au niveau des cuisses.
7. Tenir les bâtons vers l'arrière en maintenant les extrémités hors de la neige.
8. Glisser en direction du bas de la côte.
9. Freiner ou s'arrêter en exécutant un chasse-neige complet.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-88011-652-8 Gaskill, Steven. (1998). *Fitness cross-country skiing*. Windsor, ON, Human Kinetics.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RANDONNÉE PÉDESTRE

INTRODUCTION

La randonnée pédestre est une activité de marche vigoureuse en plein air ou dans la nature sur un sentier sans revêtement ou en marchant le long d'une route non balisée. Elle offre un autre environnement d'apprentissage et permet aux cadets d'explorer l'environnement extérieur. Le niveau de difficulté peut être ajusté selon l'emplacement et le terrain de la randonnée pédestre.

ÉQUIPEMENT

Récipient d'eau. Pour transporter de l'eau pendant une randonnée pédestre, il faut une bouteille d'eau légère munie d'un couvercle hermétique et facile à remplir. Choisir une bouteille d'eau qui peut résister aux températures des liquides congelés ou bouillants.

Nourriture supplémentaire. Il est toujours conseillé d'apporter de la nourriture supplémentaire lors d'une randonnée. Les collations comme les barres de céréales, les mélanges de noix et de raisins secs, les barres de chocolat et les fruits séchés donnent un supplément d'énergie au randonneur. En cas d'urgence, elles peuvent aussi augmenter les chances de survie.

Vêtements supplémentaires. Parmi les vêtements supplémentaires, on compte une autre couche de vêtements chauds et un imperméable. Une veste légère en duvet, une doublure pelucheuse amovible ou un chandail pourrait servir de couche isolante si la température est plus basse que prévu, ou pendant les pauses durant lesquelles la sueur s'évapore et le corps se refroidit. Les imperméables peuvent également être utilisés pour construire un abri lors d'une situation d'urgence.

Écran solaire. La peau brûle quand l'exposition au soleil (ou à une source de rayons ultraviolets) dépasse la capacité du corps de protéger la peau (le pigment protecteur). Selon l'Association canadienne de dermatologie, on doit porter un écran solaire de FPS d'au moins 15 avec une protection contre les rayons UVA et UVB.

Lunettes de soleil. Les randonneurs devraient toujours porter des lunettes de soleil pour se protéger les yeux de la lumière du soleil. C'est surtout important l'hiver, car l'ophtalmie des neiges est une blessure répandue.

Chapeau. Un chapeau à large bord protège la nuque, les oreilles et le visage d'un coup de soleil. Une tuque l'hiver aide le randonneur à garder ses oreilles au chaud et empêche la chaleur du corps de s'échapper par la tête.

Insectifuge. Les moustiques et les mouches noires peuvent transporter des maladies et avoir un impact négatif sur une randonnée. Porter des vêtements amples avec les poignets fermés et mettre de l'insectifuge pour chasser les insectes indésirables.

Trousse de survie. Il faut transporter une trousse de survie pendant toute randonnée pédestre. Elle doit comprendre des comprimés pour purifier l'eau, une source lumineuse, des allumettes imperméables, un dispositif de signalisation et une trousse de premiers soins.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Carnet et crayon. En apportant un carnet et un crayon, les cadets pourront tenir un journal de la randonnée pédestre dans lequel ils peuvent écrire des détails sur l'itinéraire, l'état des sentiers et la difficulté des sentiers ainsi que des observations générales. Cette démarche fournira des informations utiles aux cadets pour la planification de nouvelles randonnées pédestres. Les cadets pourront aussi conserver les détails de l'aventure.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Difficultés du terrain

La publication A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*, utilise le système décimal Yosemite pour évaluer le niveau de difficulté des sentiers. Le système décimal Yosemite utilise une échelle de 1 à 5 et classe la partie la plus difficile et la plus technique d'un terrain ou d'un sentier. Il donne aussi un classement pour les terrains plats.

Classe 1. Randonnée pédestre, habituellement sur un sentier.

Classe 2. Grimpée simple, traversée d'obstacles avec utilisation occasionnelle des mains, nécessitant des compétences pour s'orienter et trouver son chemin. Elle peut avoir lieu dans une région boisée de l'arrière-pays.

Classe 3. L'angle est assez prononcé pour qu'une utilisation des mains soit nécessaire pour garder son équilibre; une grimpée sur roches à l'aide des mains et des pieds durant laquelle il est recommandé d'apporter une corde.

Classe 4. Escalade simple, souvent avec exposition nécessitant une corde d'assurage. Une chute pourrait être sérieuse ou fatale. On peut habituellement trouver une protection naturelle sans problèmes.

Classe 5. L'escalade technique de rocher commence. L'escalade demande une utilisation de cordes, de cordes d'assurage et la mise en place de protection naturelle ou artificielle pour le chef dans le cas d'une chute. La classe 5 comporte une extension décimale variable pour classifier les escalades de cette catégorie.

Types de terrain

Terrains faciles. Il s'agit d'un terrain plat sur lequel il est facile de rester en équilibre. Il est généralement facile de marcher sur les chemins forestiers, les sentiers qui longent des ruisseaux et les terrains ondulés.

Terrains modérés. Il s'agit d'un terrain avec un sentier dont la plus grande partie est ferme et qui comprend une colline passablement à pic ou une série de petites collines ou de tapis forestiers avec des sous-bois de densité légère.

Terrains difficiles. Il s'agit de tout terrain de dénivellation de plus de 150 m sur 1 km. Il peut aussi s'agir de zones de forêt dense, de végétation dense, de sentiers rocailleux ou recouverts de racines.



Le terrain pour cette activité doit être limité à un terrain de classe 1 et de type facile ou modéré.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

TECHNIQUES DE RANDONNÉE PÉDESTRE

Une journée moyenne de randonnée consiste en périodes de randonnée et en périodes de repos. La combinaison d'un bon rythme de randonnée, d'une bonne vitesse de marche et d'intervalles fixes de repos différencie les randonneurs débutants des randonneurs expérimentés. L'enthousiasme amène souvent le randonneur à partir trop vite, à se fatiguer plus rapidement, à prendre un repos trop tôt et à repartir trop vite.

Rythme et vitesse des pas

Un rythme de randonnée stable est habituellement plus plaisant puisqu'on se fatigue moins et qu'on maintient l'effort physique à un niveau confortable. Un rythme régulier permet au cadet de suivre l'itinéraire fixé et de diminuer l'effort du corps.

Établir un rythme de randonnée pédestre

Le rythme de randonnée pédestre est très personnel et s'établit au cours des nombreuses randonnées pédestres. Voici comment faire :

- Choisir un rythme et une vitesse spécifiques et les maintenir. Un bon rythme doit permettre au cadet de marcher à la même intensité pendant au moins une heure sans période de repos.
- Choisir un rythme en fonction du terrain, de la température et du poids. Le moment où le cadet ne peut plus entretenir une conversation indique qu'il n'a pas choisi un rythme confortable.
- Faire en sorte que le rythme soit un mouvement de l'ensemble du corps où la respiration et le balancement des bras s'harmonisent. Les surfaces accidentées comme les pentes et les côtes peuvent rendre difficile le maintien d'un rythme de randonnée stable.

Contrôle de la fatigue

Le but des périodes de repos et de ralentir la fréquence cardiaque et la respiration. Le repos donne au corps le temps d'éliminer l'acide lactique présent dans les muscles et de récupérer de coups de chaleur ou de douleurs.

Lignes directrices pour le repos :

- Se reposer à des intervalles réguliers; essayer des périodes de 10 minutes pour chaque heure de randonnée (les inclure dans le rythme). Les périodes de 10 minutes sont les plus efficaces pour que le corps récupère.
- Retirer les sacs à dos, se reposer à l'ombre et s'asseoir durant les pauses.
- Les périodes plus longues de repos ne doivent être que pour les repas. Pendant les périodes de repos plus longues, enlever les chaussures pour les aérer et pour faire sécher les pieds et les reposer.

Synchronisation corporelle

Le rythme de randonnée pédestre s'applique au corps en entier. Tout comme la marche, la randonnée pédestre requiert des mouvements coordonnés où chaque action produit une réaction. Le balancement des bras donne de l'impulsion, la respiration contrôle le rythme, etc. Pour bien contrôler le rythme, on doit apprendre premièrement quelles parties du corps travaillent à l'unisson. Pour employer une synchronisation corporelle pendant la randonnée pédestre, les bras doivent bouger de façon naturelle, à l'opposé du pied le plus vers l'avant.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-7566-0946-1 Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. New York, NY, DK Publishing, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ISBN 978-0-7153-2254-3 Bagshaw, C. (Ed.). (2006). *The ultimate hiking skills manual*. Cincinnati, OH, David & Charles.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

PATINAGE SUR GLACE

INTRODUCTION

Le patinage sur glace augmente la flexibilité et l'endurance du corps tout en ayant un faible impact. Cet exercice stimule le système cardiovasculaire tout en améliorant l'équilibre et l'agilité.

ÉQUIPEMENT

- Des casques, et
- des patins à glace.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le patinage sur glace doit se pratiquer à un endroit reconnu tel qu'une patinoire.

TECHNIQUES DE PATINAGE SUR GLACE

Marche. Plusieurs patinoires disposent d'un tapis en caoutchouc sur lequel les cadets peuvent pratiquer la marche en patin. Il est recommandé de conserver les protecteurs de lame sur les patins à glace lorsqu'on marche en patins.

Première fois sur la glace. Demander aux cadets qui patinent pour la première fois de se déplacer le long du périmètre de la patinoire pour qu'ils puissent utiliser les bandes pour se soutenir. Des appareils d'entraînement pour le patin à glace pourraient être disponibles pour les patineurs débutants.

S'entraîner à tomber. Si l'on anticipe une chute, fléchir les genoux et s'accroupir. Lors de la chute, refermer rapidement la main en poing pour minimiser le risque de blessures que pourrait infliger un patineur en passant trop près.

Se lever. Pour se lever, les patineurs doivent se tenir sur leurs mains et leurs genoux et placer un pied entre leurs mains. Répéter avec l'autre pied et se relever.

Se déplacer. Pour se déplacer, les patineurs doivent s'appuyer sur leur jambe la plus faible et pousser en diagonale vers l'extérieur avec leur jambe la plus forte en faisant semblant de chasser la neige derrière et à droite ou à gauche.

S'arrêter. Pour s'arrêter, fléchir légèrement les genoux vers l'intérieur et pousser vers l'extérieur avec un ou les deux pieds. Cela crée une pression sur la glace forçant le pied à ne plus glisser.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Aucune.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

DANSE DIRIGÉE PAR UN INSTRUCTEUR

INTRODUCTION

La danse est une activité sociale qui favorise l'endurance cardiovasculaire tout en développant la force et la flexibilité. L'intensité de la danse peut être modifiée pour s'adapter à divers niveaux de conditionnement physique et de compétence.

ÉQUIPEMENT

L'équipement variera selon le type de danse choisi.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La danse doit être structurée, bien supervisée et dirigée par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

Cette activité ne doit pas être dirigée comme une activité de danse sociale des cadets.

TYPES DE DANSE SUGGÉRÉS

- le foxtrot,
- la danse écossaise,
- le hip-hop,
- le jitterbug (le swing),
- la danse de ligne,
- la salsa, et
- la valse.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Jennifer Galardi. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance off the inches: Hip hop party*. 2007. [DVD]

Kristina Milova. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance off the inches: Dance it off ballroom*. 2008. [DVD]

Amy Blackburn. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance off the inches: Country line dance*. 2008. [DVD]

Desiree Bartlett. Instructrice accréditée de conditionnement physique. *Dance and be fit: Latin groove*. 2008. [DVD]

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

COURSE D'ORIENTATION

INTRODUCTION

En participant à cette activité à titre personnel ou en tant que membre d'une équipe d'orientation, les cadets ont l'occasion d'être actifs dans un sport qui contribue à l'acquisition d'un mode de vie sain et actif.

ÉQUIPEMENT

- un parcours d'orientation point à point préparé,
- une carte du parcours d'orientation point à point préparé,
- des cartes de pointage et de contrôle,
- des poinçons,
- des fiches descriptives,
- des chronomètres,
- des sifflets,
- de la ficelle ou de la corde,
- des radios portatives,
- une table,
- des chaises, et
- du ruban de marquage.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La course d'orientation devrait être bien supervisée et dirigée par un instructeur expérimenté.

CONNAISSANCES PRÉALABLES

Course d'orientation point à point

La course d'orientation point à point, connue aussi sous le nom de course d'orientation cross-country, exige que les cadets établissent leurs propres itinéraires d'un point de contrôle connu à l'autre, dans un ordre précis. Le gagnant est le cadet qui complète le parcours le plus rapidement.

La course d'orientation point à point est le sport le plus populaire parmi les événements de course d'orientation. L'une des raisons de cette popularité est qu'il s'agit d'une lutte d'endurance physique et de rapidité d'esprit contre les autres participants.

Équipement de pointage

Marqueurs de contrôle. Ils se trouvent aux points de contrôle d'un parcours de course d'orientation et sont composés de trois carrés unis pour former un triangle creux. Les marqueurs de contrôle sont divisés par une diagonale qui part du coin inférieur gauche et qui monte au coin supérieur droit pour former deux triangles. Le triangle supérieur gauche est blanc et le triangle inférieur droit est orangé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Les marqueurs de contrôle peuvent être marqués d'un identificateur de contrôle. Cet identificateur peut être un chiffre ou une lettre ou une combinaison des deux. L'identificateur sera inscrit dans le triangle supérieur gauche du marqueur et informera l'orienteur que le bon contrôle a été localisé.

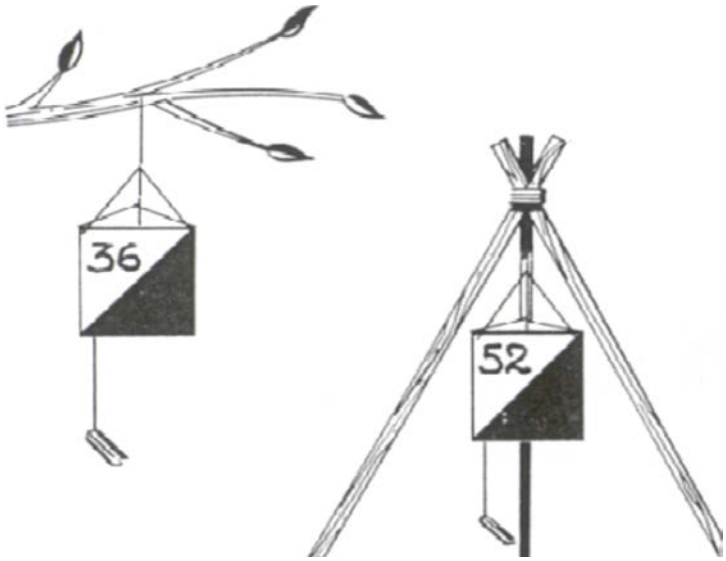


Figure F-1 Marqueurs de contrôle

Les marqueurs de contrôle d'une course d'orientation peuvent être fabriqués en utilisant des contenants de carton ou de plastique.

Poinçons. Puisqu'il est attaché au marqueur de contrôle, le poinçon est souvent suspendu à celui-ci. Chaque poinçon utilisé lors d'une course d'orientation est différent, ce qui facilite le déroulement de la course puisque les participants doivent poinçonner leurs cartes dans un ordre précis. Chaque poinçon est muni d'une série de lettres et de chiffres différents.

Fiches descriptives. Les fiches descriptives contiennent tous les renseignements sur le compétiteur et sa course ainsi que les symboles de la Fédération internationale de course d'orientation (IOF) ou les descriptions écrites des points de contrôle.

Cartes de pointage. Aussi connue sous le nom de carte de contrôle, c'est la carte dont le compétiteur se sert pour recueillir les timbres des marqueurs de contrôle au fil de la course. Elle est remise à la fin de la course.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

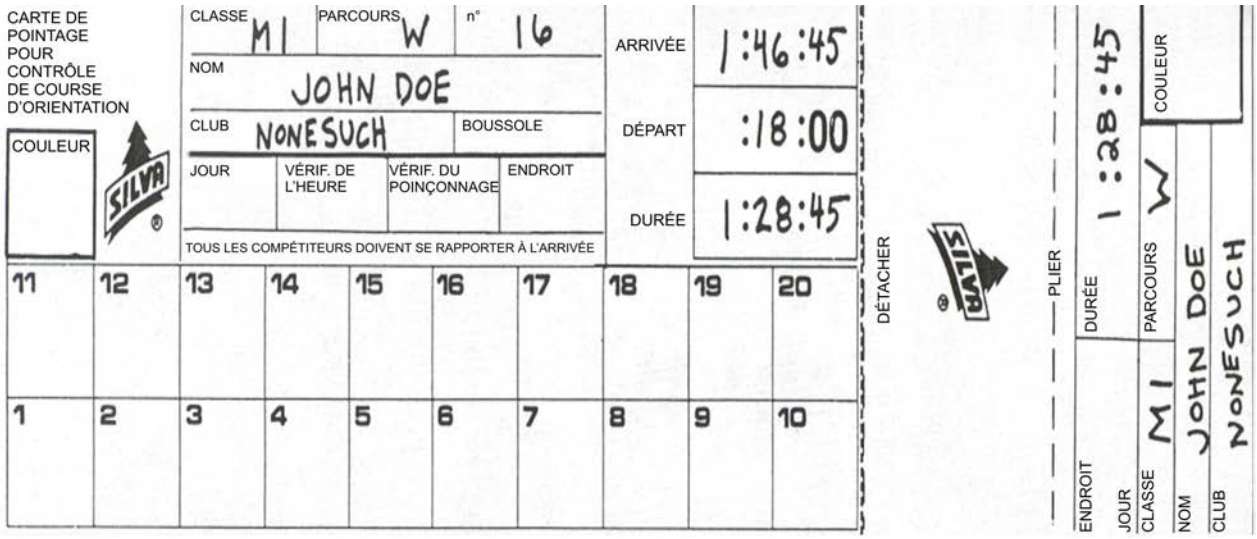


Figure F-2 Carte de pointage

Cartes de course d'orientation

L'échelle cartographique se trouve au bas du titre de la carte. Les échelles les plus communes pour les cartes topographiques du Canada sont 1 : 25 000 et 1 : 50 000. Les échelles communes des cartes de course d'orientation sont 1 : 5000, 1 : 10 000, 1 : 15 000 et 1 : 20 000. Cela signifie que sur une carte à échelle de 1 : 5000, une unité représente 5000 unités sur le terrain. Plus l'échelle est petite, plus la superficie est petite, et plus il y a de détails disponibles pour le compétiteur.

Techniques d'orientation

Plier et tenir la carte. L'orienteur doit plier délicatement la carte de façon à ce que la trajectoire à suivre soit visible et orientée dans la direction du parcours, et que tout le reste soit replié hors de la vue. Cette façon de plier la carte aide l'orienteur à ne voir que l'information qui lui est pertinente à ce moment précis.

Orienter une carte par inspection. Une carte est orientée lorsque le nord indiqué sur la carte est aligné avec le nord sur le terrain. L'orienteur doit choisir deux ou trois objets autour de lui et ensuite les repérer sur la carte. Les repères réels et ceux indiqués sur la carte doivent concorder.

Marquer la position. Les orienteurs doivent tenir la carte en marquant la position qu'ils occupent sur le terrain à l'aide de leur pouce et ajuster la position de leur pouce chaque fois qu'ils s'arrêtent pour consulter la carte. Cette méthode fait gagner du temps et aide l'orienteur à établir rapidement sa position peu importe le nombre d'arrêts à effectuer pour consulter la carte. Les deux étapes de cette méthode consistent à s'assurer que la carte est tenue correctement et orientée vers le nord.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

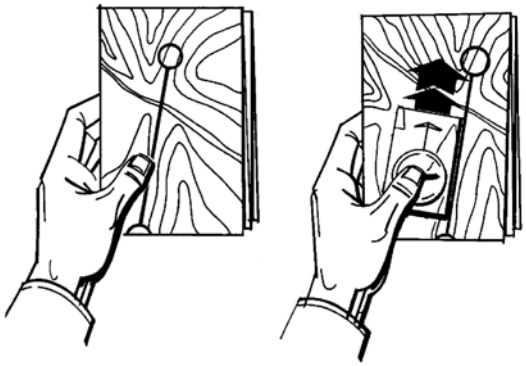


Figure F-3 Position du pouce

Déterminer la distance. Les orienteurs ne doivent pas se fier aux détails cartographiques pour estimer la distance, car il se peut qu'ils n'existent plus sur le terrain alors qu'ils apparaissent toujours sur la carte. La meilleure méthode d'estimation de la distance est le compte de pas. La méthode du compte de pas consiste à déterminer le nombre de pas qu'une personne doit faire pour parcourir 100 mètres. Pour gagner du temps, un orienteur devrait connaître cette donnée avant de commencer une course.

Vérifier la présence de détails cartographiques. L'orienteur relève les détails cartographiques linéaires en amont du point de contrôle et qui signalent la proximité de celui-ci. L'orienteur aura donc en tête une liste des détails cartographiques qu'il croisera sur le chemin menant au point de contrôle.

Balises. Une balise est un détail cartographique linéaire important, situé en parallèle à la direction que le participant doit prendre pour se rendre au contrôle. On peut considérer un chemin entre deux points comme une balise.

Saisie des détails cartographiques. La saisie des détails cartographiques est une technique d'évaluation du parcours qui aide les orienteurs à établir une liste de vérification mentale de tous les détails cartographiques qu'ils doivent recueillir ou saisir avant de se rendre à leur point de contrôle. Un détail cartographique est un élément imposant et distinct qui traverse le parcours en amont ou en aval du point de contrôle. Le détail cartographique doit être facile à reconnaître sur le terrain; il peut s'agir d'un gros étang ou d'une ligne électrique. S'il est situé en amont du point de contrôle, il sert d'avertissement de l'approche du point de contrôle. Lorsqu'il est situé en aval du point de contrôle, il avertit l'orienteur qu'il a dépassé le point de contrôle.

Points d'attaque. Certains points sont situés sur de petits détails cartographiques qui sont difficiles à repérer. Dans ce cas, l'orienteur pourrait localiser un détail cartographique plus imposant le plus près possible du point de contrôle. Il cherchera ce détail cartographique, appelé point d'attaque, courra en sa direction et tentera de trouver le point de contrôle à proximité.

Attaque par le haut. Un point de contrôle situé à flanc de colline est plus facile à trouver si l'orienteur descend la pente. L'orienteur a une meilleure vue du terrain en le regardant d'en haut et est ainsi capable de trouver le meilleur itinéraire vers le point de contrôle.

Évaluation à partir d'un point élevé par rapport au contournement. Lorsqu'une colline sépare deux points de contrôle, l'orienteur doit décider s'il franchit l'obstacle ou s'il le contourne. Il doit décider s'il lui est plus facile d'escalader la pente et de dépenser probablement plus d'énergie ou de la contourner, ce qui pourrait rallonger le parcours, mais sera plus aisé puisque le sol sera plat. L'élévation de la pente peut être un facteur déterminant.

Un parcours long et facile contre un parcours court et ardu. Le compétiteur doit tenir compte de la distance des deux parcours et de la rapidité à laquelle il pourra se déplacer. Cela dépendra de la végétation qu'il rencontrera.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Techniques d'évaluation du parcours en utilisant l'acronyme PPCT

Une approche systématique de lecture de cartes représentée par un acronyme signifiant :

- **Point de contrôle.** Quel point de contrôle l'orienteur tente-t-il de trouver?
- **Point d'attaque.** Y a-t-il un point d'attaque facile à trouver? Celui-ci devrait être placé en amont du marqueur, à proximité de celui-ci, et il devrait être distinct, important et facile à atteindre.
- **Choix de parcours.** Quel est le meilleur parcours pour se rendre au point d'attaque? La nature du terrain, la distance à parcourir, les compétences et les capacités de l'orienteur sont des facteurs décisifs.
- **Technique.** Quelle est la meilleure technique à utiliser pour chacune des étapes de la compétition? La nature du terrain, la distance et l'orienteur lui-même sont les facteurs à prendre en considération, mais la technique doit être choisie avant d'entamer l'étape.



Ceci peut paraître très compliqué pour un orienteur débutant, mais mentionner aux cadets qu'ils utiliseront instinctivement certaines de ces techniques sans s'en rendre compte.

Routine de départ et d'arrivée

Au début de la course, les cadets s'avancent à la ligne de départ et attendent le coup de sifflet de l'instructeur. L'heure du départ doit être notée à ce moment-ci sur la feuille de notation (tel qu'illustré à la figure F-5).

Habituellement, au départ de l'activité, il y a une zone appelée la grille de départ. Une période de trois minutes est accordée aux participants avant le départ de l'activité.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

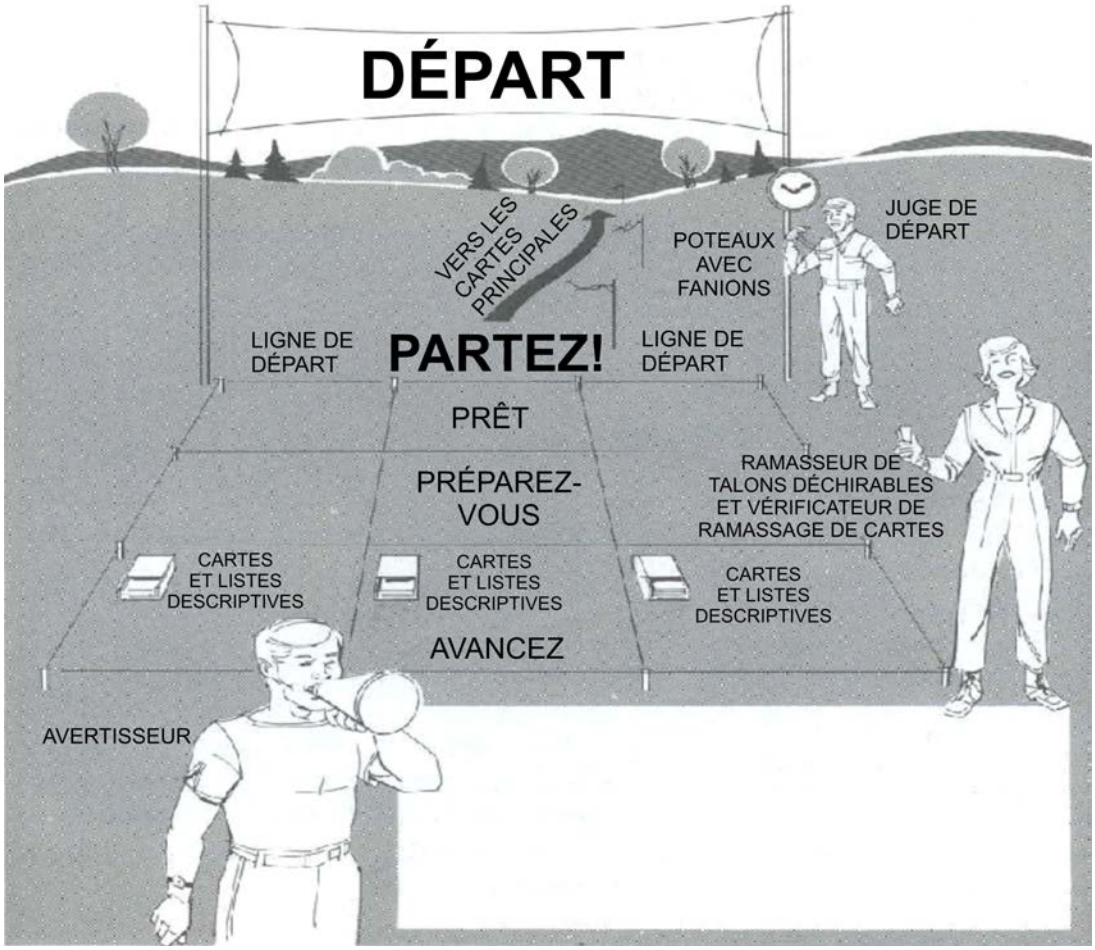


Figure F-4 Grille de départ

Trois minutes avant le départ des cadets, ils sont appelés à la ligne « Entrez » de la grille de départ. Une minute plus tard, au son du sifflet, les cadets s'avancent à la ligne « Préparez-vous » où ils révisent la liste descriptive et la carte (s'il ne s'agit pas d'une carte déjà marquée). Une minute avant le départ, les cadets s'avancent sur la ligne « Prêt » où les cartes déjà marquées sont distribuées, mais ne peuvent être consultées tant qu'ils n'ont pas entendu le sifflet « Partez ».

Au moment du départ, le coup de sifflet « Partez » se fait entendre, donnant le signal du départ. C'est à ce moment que l'heure du départ est inscrite sur la feuille de l'enregistreur.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

FEUILLE DE MARQUEUR

ÉVÉNEMENT _____ PLACE _____ DATE _____

NOM	N°	Équipe	Classe	Heure de départ	Heure d'arrivée	Temps utilisé	Points de contrôle manqués	Position

Figure F-5 Feuille de notation



À cette étape, les cadets reçoivent des cartes déjà marquées.

Disposition du parcours

Une course d'orientation point à point (aussi connue sous les noms de course d'orientation cross-country ou course d'orientation libre) aura lieu pour permettre aux cadets d'aider lors d'une course d'orientation. Ce type de course d'orientation est considéré comme le défi suprême des orienteurs. Le parcours et les marqueurs sont disposés en cercle et chaque compétiteur doit visiter le même point de contrôle dans le même ordre, en prenant le moins de temps possible. Cela met le compétiteur au défi de choisir le meilleur parcours possible et de maintenir son endurance.

La disposition du parcours est basée sur le niveau d'expérience des compétiteurs et comprend généralement de 8 à 12 points de contrôle à difficultés d'accès et à distances variables.

RÈGLES ET RÈGLEMENTS

Les compétiteurs qui prennent part à une activité de course d'orientation point à point doivent respecter des règles et des règlements élémentaires qui traitent également d'éthique et de sécurité.

Règles techniques

- Les participants ne doivent pas endommager, retirer ou cacher les points de contrôle pendant une course.
- Les participants doivent seulement utiliser la carte fournie par l'organisateur et une boussole pendant une course.
- Les participants doivent visiter les points de contrôle dans l'ordre précisé lors d'une course d'orientation point à point.
- Les participants ne doivent pas passer par des endroits à l'extérieur des limites du terrain ou infranchissables.
- Les participants ne doivent pas endommager la propriété comme les clôtures et l'équipement.
- Les participants ne doivent pas aller dans les jardins, les champs nouvellement semés ou les champs cultivés, ni les traverser.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Règles de sécurité

- Les cadets doivent porter des vêtements qui couvrent le corps au complet.
- Les cadets doivent porter un sifflet pendant la course.
- Les cadets doivent connaître le signal international de détresse (trois coups de sifflet).
- Les cadets doivent se présenter à l'arbitre d'arrivée et lui remettre leur carte ainsi que la carte de contrôle, qu'ils aient terminé le parcours ou non.
- Les cadets doivent aider les personnes blessées qu'ils rencontrent pendant une course.
- Les cadets doivent respecter les règles de circulation lorsqu'ils traversent des routes ou des chemins de fer.
- Les organisateurs doivent fournir les renseignements concernant la sécurité.

Règles d'éthique

- Les cadets ne doivent pas se suivre.
- Les cadets ne doivent pas discuter du parcours avec d'autres cadets pendant la course.
- Si les cadets demandent de l'aide, on doit leur montrer leur position sur leur carte et ceux-ci doivent ensuite le signaler à un arbitre à l'arrivée.
- Les cadets qui ont terminé leur parcours ne doivent pas divulguer d'informations concernant le parcours, la carte ou le terrain aux autres cadets qui n'ont pas encore commencé.
- Les cadets doivent respecter le terrain et l'environnement.

POINTAGE ET TEMPS

La ligne d'arrivée est l'endroit où le calcul du pointage et du temps aura lieu. Il est important que l'aire d'arrivée permette aux arbitres d'effectuer adéquatement ces tâches. Les arbitres devront noter et calculer le temps et vérifier si chaque orienteur a bien visité chaque point de contrôle sur le parcours.

Lorsque les compétiteurs terminent la course, les arbitres doivent accomplir quatre tâches principales :

1. recueillir les cartes de contrôle dans l'ordre d'arrivée,
2. calculer et noter les heures d'arrivée,
3. vérifier l'ordre des poinçons de la carte de contrôle, et
4. afficher les résultats.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-02-029265-1 Kjellstrom, B. (1994). *Be expert with map & compass: The complete orienteering handbook*. New York, NY, Hungry Minds, Inc.

Stott, Winifred (1987). *Armchair ORIENTEEring II: A practical guide to route planning*. Winnipeg, Manitoba Orienteering Association.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

PATIN À ROUES ALIGNÉES

INTRODUCTION

Le patin à roues alignées augmente la flexibilité et l'endurance du corps tout en ayant un faible impact. Cet exercice stimule le système cardiovasculaire tout en améliorant l'équilibre et l'agilité.

ÉQUIPEMENT

- des patins à roues alignées,
- des genouillères, des coudières, des protège-poignets, et
- un casque.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le patin à roues alignées doit se pratiquer sur des surfaces pavées telles que les sentiers reconnus.

TECHNIQUES DE PATIN À ROUES ALIGNÉES

Commencer sur un tapis ou sur le gazon. Demander aux nouveaux adeptes du patin à roues alignées de commencer à patiner sur un tapis ou sur le gazon parce que les roues ne rouleront pas. Ceci leur permet de s'habituer à la hauteur accrue et son effet sur le centre de gravité.

Tomber et se relever. Demander aux nouveaux adeptes du patin à roues alignées de tomber vers l'avant en glissant sur leurs protège-genoux et leurs protège-poignets. S'ils sentent qu'ils tombent vers l'arrière, leur demander de saisir leurs genoux. Ceci les tirera vers l'avant de sorte qu'ils demeurent droits ou qu'ils tombent vers l'avant. S'assurer que leurs protège-poignets entrent en contact avec le sol à un angle de glissade, et non en ligne droite, car cela pourrait causer un impact violent entraînant des blessures.

S'entraîner à se déplacer. Demander aux nouveaux adeptes de patin à roues alignées de se familiariser avec les patins avant de se déplacer. Leur demander de faire quelques pas. Leur demander aussi de déplacer un pied vers l'avant tout en augmentant graduellement la pression sur ce pied jusqu'à ce qu'il n'y ait pratiquement plus de pression sur l'autre. Leur demander de faire la même chose avec l'autre pied jusqu'à ce qu'ils soient capables de « glisser » à quelques reprises vers l'avant et l'arrière.

Se déplacer sur une surface dure. Le béton est idéal parce que les roues trouveront rapidement une friction tout en permettant un déplacement plus libre que sur un tapis. L'asphalte n'est pas recommandé pour les débutants parce que c'est une surface plus souple qui forcera les roues à tourner plus facilement.

Expérimenter. Expérimenter. Pratiquer les virages, l'équilibre sur un patin et la marche.

Freiner. Tout comme dans le cas de la conduite d'une voiture, d'un vélo ou lors d'une course, demander aux cadets d'anticiper l'endroit où ils aimeraient arrêter. Pour freiner, déplacer un pied vers l'avant et plier légèrement le genou pour ensuite appliquer une pression avec le talon.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Aucune.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

COURSE

INTRODUCTION

La course est l'une des activités les plus communes pour développer l'aptitude cardiovasculaire. La course peut être effectuée à différentes vitesses, ce qui permet aux cadets de varier l'intensité de la séance d'instruction.

ÉQUIPEMENT

Des espadrilles.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La course doit être effectuée dans un environnement sec et sécuritaire ou à l'intérieur sur une piste de course reconnue.

TECHNIQUES DE COURSE

Il y a six techniques de course principales utilisées pour couvrir la distance à une vitesse maximale tout en déployant un effort minimal; ce sont :

Position de la tête et équilibre du corps. La position de la tête contrôle l'équilibre du corps. La tête doit être maintenue alignée avec le tronc, les muscles du cou doivent être relâchés et les yeux doivent regarder vers l'avant. La poitrine et les hanches doivent demeurer à égalité avec l'avant. Il ne doit pas y avoir de pliage aux hanches, ni vers l'avant et ni vers l'arrière. Un effort conscient pour maintenir l'alignement peut être nécessaire.

Mouvement des jambes. Les jambes sont la force motrice derrière le corps ainsi que la force portante. En courant, les orteils doivent pointer droit devant, les genoux doivent être levés vers l'avant et le déhanchement doit être évité. La jambe la plus basse doit être complètement relaxée lorsqu'elle balance vers l'avant et le pied doit à peine être dégagé du sol. Ne pas effectuer de sautillements ou de grandes enjambées durant lesquels le poids du corps est projeté inutilement vers le haut.

Mouvement des bras. En courant, les bras agissent comme des contrôleurs de vitesse et d'équilibre. La direction la plus efficace pour le balancement des bras est vers l'avant et l'intérieur, en suivant partiellement la direction du corps et partiellement vers le centre de gravité du corps. Le déplacement des épaules doit être réduit au minimum. Le roulement et le haussement des épaules doivent être évités. Éviter de contracter les muscles du cou. Chaque personne trouvera la hauteur la plus confortable à laquelle porter ses mains.

Coordination et rythme des membres. Ceux-ci viennent automatiquement pour maintenir l'équilibre du corps et assurer un déplacement en souplesse. Une modification ou un bris du rythme entraîne une efficacité moindre et une plus grande fatigue.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Relaxation. Un certain degré de relaxation vient naturellement, mais il faudra peut-être de la pratique et de la concentration pour détendre davantage le haut du corps durant la course. Lorsque le coureur est plus détendu, un mouvement plus efficace s'installe, lui permettant de parcourir la distance en moins de temps.

Respiration. L'inspiration et l'expiration doivent se faire à la fois par le nez et la bouche. Inhaler le plus souvent par le nez et exhaler le plus souvent par la bouche. La respiration doit suivre une vitesse rythmique automatique réglée par le mouvement des membres.

Durée d'une séance d'instruction

Toutes les activités de course devraient commencer par un échauffement. La partie principale d'une séance d'instruction de course peut être une course sur une distance en ligne droite, autour d'une piste, sur une route ou sur un parcours de cross-country. Il faut au moins 15 minutes et préférablement 20 minutes de course soutenue pour améliorer l'aptitude cardiovasculaire. La course de durée ou de distance aidera à augmenter les niveaux de condition physique. La récupération doit comprendre le ralentissement du rythme de course et des exercices de flexibilité. Il est essentiel que le rythme cardiaque descende au-dessous de 100 battements à la minute avant de considérer la récupération comme terminée.

Terrain accidenté

La course sur un terrain accidenté peut suivre un parcours établi le long de routes, à travers des champs, en escaladant des collines, à travers les bois ou sur tout autre terrain irrégulier. Courir sur un terrain accidenté permet de rompre avec la routine. Plusieurs coureurs préfèrent suivre des sentiers de cross-country plutôt que de courir sur des pistes ou des routes.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-684-85455-4 Bingham, John. (1999). *The courage to start: A guide to running for your life*. New York, NY, Fireside.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

SAUTER À LA CORDE

INTRODUCTION

Sauter à la corde améliorera l'aptitude cardiorespiratoire (le cœur et les poumons), la flexibilité et la coordination. En tant qu'exercice à impact élevé, le saut à la corde est excellent pour renforcer les os, perdre du poids et définir la masse musculaire.

ÉQUIPEMENT

- Des espadrilles, et
- une corde à sauter.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Des espadrilles doivent être portées pendant les exercices de saut à la corde afin de prévenir les blessures.

Sauter à la corde au son de la musique en combinant différents jeux de pieds et en ajoutant des exercices en circuit peut aider à maintenir l'intérêt en sautant à la corde.

TECHNIQUES DE SAUT À LA CORDE

Courir sur place. Courir sur place avec la corde qui passe sous le corps entre chaque pas.

Sauter à la corde en changeant de côté. Pousser la corde à sauter d'un côté du corps en déplaçant les deux mains du même côté. Au saut suivant, ramener la corde au milieu de façon à ce qu'elle passe autour du corps. Ce mouvement est excellent pour passer d'une combinaison à l'autre et peut servir à relâcher la tension des bras.

Genoux élevés. Ramener le genou jusqu'à la poitrine après chaque saut. Tenter de ramener chaque genou le plus haut possible pour activer les fléchisseurs et les extenseurs de la hanche et la musculature abdominale.

Du talon aux orteils. Alterner l'atterrissage entre les orteils et le talon. Être prudent lors de l'atterrissage sur le talon — ce devrait être un atterrissage en douceur.

Sauts écartés. À chaque saut, alterner un pied en avant et un pied en arrière. Atterrir sur les orteils de chaque pied.

Saut en croisée. Les pieds se croisent et se décroisent à chaque saut. Alterner entre le croisement du pied gauche et du pied droit et du pied droit et du pied gauche; Utiliser différentes combinaisons de chaque croisement. Ceci améliore la coordination et la concentration.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Figure I-1 Modèle de croisement

Doubles sauts. Sauter suffisamment haut et faire passer la corde assez vite de façon à ce qu'elle fasse le tour deux fois par saut.

Sauts à un pied. Sauter à la corde sur un pied au lieu des deux. Cette version sollicite les muscles des mollets. Le nombre de sauts par pied (doubles sauts) ou la façon d'atterrir sur chaque pied (du talon aux orteils) peuvent varier pour créer et maintenir l'intérêt.

Combinaison un + un. C'est une combinaison des sauts à un pied et des sauts à la corde en changeant de côté. Faire un saut à un pied sur chaque pied, puis un saut en changeant de côté. Faire deux sauts à un pied sur chaque pied, puis un saut en changeant de côté. Ensuite, ce sont trois sauts à un pied et un saut en changeant de côté. Continuer ainsi en augmentant progressivement le nombre de sauts.

Combinaison deux sur deux. Sauter deux fois sur le pied droit et deux fois sur le pied gauche en continuant d'alterner. Cette combinaison peut être augmentée à une combinaison trois sur trois ou cinq sur cinq.



Figure I-2 Modèle de sauts écartés

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Fondation des maladies du cœur du Canada. (2011). *Affiches de saut à la corde*. Extrait le 10 novembre 2011 du site http://www.jumpropeforheart.ca/fr/Content/Files/SkillsPosters_2011_F.pdf

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RAQUETTE

INTRODUCTION

La raquette est une activité aérobique de marche sur la neige qui est facile à apprendre. Elle tonifie tout le corps tout en offrant un excellent entraînement cardiovasculaire; elle fortifie les muscles des jambes et du cœur et améliore l'apport en oxygène des muscles. Les gens peuvent marcher en raquettes même s'ils n'en ont jamais porté. La raquette peut aider à améliorer la condition physique en ce qui touche l'aptitude cardiovasculaire et la force musculaire.

ÉQUIPEMENT

Raquettes. Le tableau suivant est un guide sommaire à observer dans une condition normale de neige poudreuse humide.

Taille des raquettes	Capacité de support
20 cm sur 56 cm (8 pouces sur 22 pouces)	68 kg (150 lb)
20 cm sur 63 cm (8 pouces sur 25 pouces)	90 kg (200 lb)
22 cm sur 43 cm (9 pouces sur 34 pouces)	113 kg (250 lb)
24 cm sur 86 cm (9.5 pouces sur 36 pouces)	136 kg (300 lb)

Plus les raquettes sont petites, plus elles se prêtent à passer par-dessus les bois abattus par le vent (arbres et arbustes tombés) et à travers les broussailles. Plus les raquettes sont grandes, mieux elles flottent sur la neige.

Fixations. Les fixations permettent de fixer les pieds aux raquettes et d'empêcher les talons de glisser d'un côté à l'autre, même lorsqu'on traverse une pente. Les fixations s'adaptent souvent à de nombreuses pointures de bottes. Les fixations de toutes les catégories de raquettes doivent être pourvues de lanières solides en nylon souple caoutchouté et être dotées de boucles qui ne se relâchent pas ni ne gèlent et qui se manipulent facilement lorsqu'on porte des mitaines. On ne doit pas trop les serrer pour ne pas couper la circulation, ce qui accroît les risques de gelures.

Bâtons. Les bâtons de randonnée télescopiques sont le choix le plus polyvalent pour faire de la raquette. Ces bâtons donnent un meilleur équilibre et réduisent l'effort fourni par les genoux, les épaules et le dos. Ils absorbent une partie de l'impact que le corps absorberait autrement. Les bâtons, plutôt que le corps, absorbent le choc, ce qui réduit la fatigue des bras et des jambes et améliore l'endurance. Ils permettent à une personne qui fait de la raquette de garder son équilibre lorsqu'elle monte une pente ou de sortir à reculons d'un endroit où la neige est profonde. Bien qu'ils ne soient pas généralement nécessaires pour faire de la raquette, ils sont un accessoire utile.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

L'activité de la raquette ne doit avoir lieu que sur de la neige fraîche, de la neige poudreuse et de la neige tassée par le vent.

Neige fraîche. Très poudreuse et légère. Les flocons de neige disposent encore de plusieurs branches. Si elle est sèche, la neige fraîche est duveteuse; si elle est humide, elle se consolide rapidement sous forme de neige de la veille.

Neige poudreuse. Neige molle, nouvelle, sèche et fraîchement tombée. Elle peut donner la sensation de flotter dans un milieu sans pesanteur. La neige poudreuse peut être compactée en couches épaisses qui forment un coussin naturel. Elle contient peu d'humidité, puisqu'elle contient presque 97 pour cent d'air.

Neige tassée par le vent. Neige soufflée par le vent dans une direction et compactée par la force du vent. La neige tassée par le vent est formée par la pression exercée par le vent qui provoque une sorte de durcissement sous l'effet combiné du froid et de la chaleur.

Les types de neige suivants doivent être évités lors d'une activité en raquette :

Neige transformée en croûte par le soleil. Neige dont la couche supérieure a fondu puis regelé. On la trouve généralement sur de la neige poudreuse, et elle est plus solide que celle-ci en raison de son regel. Si elle se trouve sur une pente, cette neige est dangereuse lorsqu'on fait de la raquette car la croûte peut céder et une personne peut perdre pied. Il peut être difficile de faire de la raquette sur une surface plane recouverte de neige transformée en croûte sous l'action du soleil car les raquettes peuvent s'enfoncer au travers de la croûte et s'accrocher lorsqu'on tente de les retirer. L'accrochage et l'enfonçage répétés dans la neige transformée en croûte par le soleil peut fatiguer le raquetteur.

Neige gros sel. La neige gros sel se forme habituellement au printemps à la suite du dégel. Elle se forme au cours du cycle de fonte et de regel de la neige accumulée. La structure de la neige est à très gros grains. La neige gros sel peut être suffisamment solide pour soutenir une charge, mais elle peut aussi indiquer la présence de neige pourrie qui est très dangereuse.

Neige pourrie. Formée sous l'action répétée d'une fonte et d'un regel, on la trouve surtout sur le versant sud des collines ou à des niveaux de neige inférieurs. L'eau suinte jusqu'aux couches inférieures et ne gèle pas parce qu'elle est isolée des intempéries par la couche de neige qui la recouvre. La neige pourrie ressemble à des petites chandelles ou des aiguilles de glace. Cette neige est dangereuse. Il peut y avoir des chutes d'élévation et des trous soudains sous la surface de la neige. On peut s'attendre à ce qu'elle cause des chutes et des blessures.

Neige mouillée. Lorsque la température de l'air dépasse le point de congélation, la neige se met à fondre et sa teneur en eau devient élevée. La neige mouillée absorbe l'eau de la neige fondante. La neige mouillée se reconnaît aux dépressions qui ont un aspect plus foncé ou bleuâtre à certains endroits. Ces endroits indiquent la présence de trous dans la glace ou l'accumulation d'eau à la surface de la glace.

TECHNIQUES DE RAQUETTE

Les techniques pour faire de la raquette sont faciles à apprendre. Les gens peuvent marcher en raquettes même s'ils n'en ont jamais porté. Il existe toutefois plusieurs techniques qui permettent d'améliorer grandement ces habiletés lorsqu'on fait de la raquette sur un terrain couvert de neige.

Pas

Pour conserver son énergie lorsqu'on fait de la raquette sur de la neige fraîche, soulever la raquette pour qu'elle ne touche pas la neige et la propulser vers l'avant à chaque enjambée. Le pas de repos permet de faire des pauses momentanées entre les enjambées. Avec de la pratique, on peut ajuster la longueur de la pause en fonction de son propre état de fatigue. Pour avancer, projeter la raquette avant et la laisser

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

retomber ou la poser fermement sur le sol. Se redresser puis immobiliser la rotule du genou arrière de manière à ce que les tendons et le cartilage supportent le poids, s'arrêter puis décontracter les muscles de la cuisse en utilisant les bâtons pour garder l'équilibre. Ramener la jambe arrière vers l'avant, projeter la raquette vers l'avant, la poser, immobiliser la jambe qui est désormais la jambe arrière, la décontracter puis répéter. Cette manoeuvre vise à permettre aux jambes de se reposer pendant qu'elles fournissent manifestement un grand effort. Deux secondes de travail suivies de deux secondes de repos permettent de se déplacer régulièrement sans faire de longues interruptions.

Exécuter des conversions

On exécute des conversions lorsqu'on a besoin de changer de direction. On les utilise généralement dans un espace fermé le long de la piste. Les étapes d'une conversion sont les suivantes :

1. Lever une jambe et la ramener vers l'arrière, puis la projeter vers l'avant et vers le haut.
2. Alors que le pied se trouve en haut et la queue de la raquette ne touche pas la neige, tourner le pied de 180 degrés.
3. Baisser le pied et le planter dans la neige, l'avant du pied faisant face à l'arrière.
4. Déplacer le poids du corps sur le pied face à l'arrière à 180 degrés puis soulever l'autre pied.
5. Ramener le pied au-dessus du bord postérieur de la raquette plantée dans la neige et tourner dans la nouvelle direction.

Franchir des obstacles

On peut enjamber des obstacles tels que des arbres tombés, des troncs d'arbre, des souches, des fossés et des petits ruisseaux. Il faut faire attention de ne pas trop forcer sur les extrémités de la raquette pour les enjamber, car le cadre peut se briser. Lorsque la neige est peu profonde, le treillis risque de s'accrocher et de se déchirer sur les souches d'arbres ou sur des aspérités qui ne sont que légèrement enneigées. Ne jamais traverser deux obstacles en même temps avec les raquettes. Lorsqu'on saute au-dessus d'obstacles, ne pas laisser les queues des raquettes s'affaisser. Si la queue de la raquette est en position verticale lors de l'atterrissage, elle peut toucher le sol en premier et causer une chute. Trouver un autre trajet qui contourne l'obstacle si possible.

Monter des côtes

La méthode choisie pour gravir une côte dépend de l'angle d'inclinaison de la pente et de la condition de la neige. On peut utiliser les techniques suivantes lors des montées.

Coup de pied. Lorsqu'on monte une colline en ligne droite, il s'agit de la meilleure méthode sur la neige durcie ou la neige tassée où la traction n'est pas un facteur. Donner un coup de pied avec la pointe de la raquette dans la neige en s'assurant qu'elle est plantée fermement avant de déplacer le poids sur la raquette.

Calage. On s'en sert pour monter une pente raide. Cette technique est exécutée en donnant un coup de pied de côté avec la raquette dans la pente ou en déplaçant le talon de la botte aussi loin que possible du côté amont de la pente. Enfoncer la raquette en forçant le cadre extérieur de la raquette dans la pente. Lors du calage, le corps est perpendiculaire à la pente.

Montée en lacets. On l'utilise pour se déplacer sur une pente qui est très raide et recouverte de neige poudreuse et profonde. Monter la pente en marchant en travers de celle-ci, à un angle confortable et pas trop raide, pour que les raquettes ne glissent pas. Pour se retourner à droite, enfoncer fermement la raquette gauche dans la neige et s'assurer qu'elle reste en place. Transférer le poids sur le pied gauche, faire face à la pente, puis balancer la raquette droite en direction du prochain virage et l'enfoncer fermement dans la neige. S'assurer que la queue de la raquette droite ne repose pas sur la raquette gauche. Enfoncer le harnais de la raquette droite dans la neige et transférer doucement le poids pour s'appuyer sur la raquette. Inverser les étapes pour tourner à gauche.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Descente des côtes

La méthode utilisée pour descendre dépend de l'angle d'inclinaison de la pente et de la condition de la neige. On utilise les mêmes techniques pour descendre les côtes que pour les monter. Pour descendre une côte, on doit observer les lignes directrices suivantes :

- Ne pas se pencher vers l'avant au niveau de la ceinture. C'est une tendance normale chez les débutants et elle accroît le risque de tomber par en avant.
- Éviter de se pencher en arrière sur les raquettes, comme si l'on enfonçait les talons. Ceci pourrait accroître le risque que les raquettes glissent sous le raquetteur et qu'il perde le contrôle.
- Pour adopter une position sûre, il faut se tenir bien droit, maintenir le corps en équilibre au-dessus des pieds, plier les genoux légèrement pour compenser les changements et se décontracter.

L'ouverture d'une piste

Dans la neige poudreuse, l'individu qui ouvre la piste peut avoir plusieurs livres de neige supplémentaires sur les raquettes. La neige tombe sur le treillis lors de la marche dans la neige profonde et lorsqu'on s'enfonce dans celle-ci. Ce poids supplémentaire fatiguera l'ouvreur de piste plus rapidement que les suiveurs. Lorsque l'ouvreur de piste sent qu'il ne peut plus se déplacer vers l'avant à un rythme soutenu, il devrait se ranger de côté et passer à l'arrière en cédant le passage aux autres.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Edwards, S. & McKenzie, M. (1995). *Outdoor pursuits series: Snowshoeing*. ISBN 0-87322-767-0 Windsor, ON, Human Kinetics Inc.

Savignano, P. (2001). *Basic essentials: Snowshoeing*. ISBN 0-7627-0629-5 Guilford, CT, The Globe Pequot Press.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

NATATION

INTRODUCTION

La natation est une activité amusante comprenant la nage en longueur, des jeux et des exercices aérobiques dans l'eau.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis dépend de l'activité de natation choisie.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La présente activité doit être menée conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-030/PT-002, *Ordonnances de sécurité nautique*, chapitre 6.

JEUX ET ACTIVITÉS DE NATATION

Tourbillon. Demander aux cadets de se mettre en cercle en se tenant par la main dans la partie peu profonde de la piscine. Leur demander de marcher dans le sens horaire en accélérant le pas pour créer un tourbillon. Une fois que le groupe a pris de l'élan, compter jusqu'à trois et leur demander de se lâcher les mains. Le tourbillon fera tournoyer les cadets vers l'extérieur.

Requins et ménés. C'est un jeu de poursuite où un cadet est désigné pour être le « requin » et tous les autres sont les « ménés ». Les ménés doivent constamment se déplacer dans l'eau en essayant de ne pas être touchés par le requin.

Exercices aérobiques dans l'eau. C'est une excellente activité pour ceux qui ont subi une blessure ou qui commencent un entraînement pour améliorer leur aptitude cardiovasculaire puisqu'elle cause peu de stress aux articulations. Si cette activité est choisie, elle doit être dirigée par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Karen Westfall, spécialiste en aquaforme. *Aqua Combo Splash*. Sans date. [DVD]

Katz, Jane. (2003). *Your water workout: No-impact aerobic and strength training from yoga, Pilates, tai chi and more*. ISBN 978-0767914826. USA, Broadway Books.

Kidspot. (2011). *Pool water*. Extrait le 28 novembre 2011 du site www.kidspot.com.au/kids-activities-and-games/Pool-Water+8.htm

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

EXERCICES DE FORCE MUSCULAIRE AVEC LE CORPS, DES BALLONS D'EXERCICE, DES BANDES ÉLASTIQUES ET DES BALLONS ET BARRES D'ENTRAÎNEMENT

INTRODUCTION

Un entraînement contre résistance bien structuré peut procurer des bienfaits pour la santé des jeunes telles que prévenir les blessures, augmenter la force, l'endurance et la puissance, et contribuer à la formation d'une ossature solide et saine.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon d'exercice par cadet,
- des bandes élastiques ainsi que des ballons d'entraînement et des barres d'entraînement (de résistance et de poids variés),
- un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Un instructeur de conditionnement physique et de sports qui a reçu une formation sur l'utilisation de l'équipement ou un entraîneur accrédité doit diriger toute activité où figure de l'équipement.

Choisir un secteur d'entraînement avec suffisamment d'espace (p. ex., les ballons d'exercice peuvent rouler facilement).

Diriger chaque nouvel exercice en utilisant la méthode suivante (si les exercices font partie d'un programme d'exercices, présenter chacun d'eux avant de laisser les cadets commencer le programme) :

1. Faire une démonstration complète de l'exercice.
2. Montrer la position de départ et inviter les cadets à l'adopter.
3. Montrer les mouvements subséquents de l'exercice et demander aux cadets de les effectuer.
4. Montrer l'exercice au complet et demander aux cadets de l'exécuter.

Mesures de sécurité

Pour éviter les blessures et maximiser l'efficacité, demander aux cadets d'exécuter les mouvements de façon lente, délibérée et contrôlée. Demander aux cadets d'utiliser de l'équipement léger.

S'assurer que les ballons d'exercice sont adaptés à la taille des cadets. Les cadets doivent pouvoir s'asseoir sur le ballon en ayant leurs pieds qui touchent au sol et leurs jambes pliées de façon à former un angle de 90 degrés ou légèrement plus grand.

Donner la consigne aux cadets de maintenir une bonne prise sur l'équipement et de ne pas lâcher les bandes élastiques durant les exercices, puisqu'elles pourraient se rétracter et causer des blessures.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE EN UTILISANT LE CORPS

Extension des bras. S'étendre face contre terre et placer les mains sous les épaules ou à une largeur légèrement supérieure à celle des épaules, avec les doigts écartés. Allonger les jambes avec les pieds légèrement écartés et ramener les orteils sous les tibias. Pousser avec les bras jusqu'à ce qu'ils soient

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

complètement allongés tout en gardant les jambes et le dos alignés. Abaisser le corps à l'aide des bras jusqu'à ce que les coudes soient pliés à un angle de 90 degrés et que la partie supérieure du bras soit parallèle au plancher.



Figure L-1 Extension des bras

Demi-redressement assis.S'étendre au sol avec le dos et la tête au sol. Placer les pieds à plat et les jambes légèrement écartées. Les pieds doivent être allongés le plus loin possible des fesses tout en demeurant à plat sur le plancher. Reposer les paumes sur le tapis en gardant les bras droits, parallèles au tronc, et les doigts écartés. Se redresser lentement tout en gardant les talons en contact avec le plancher.



Figure L-2 Demi-redressement assis

Fente avant. Se tenir debout avec une jambe vers l'avant et l'autre vers l'arrière. Fléchir lentement les genoux, descendre en position de fente avant tout en gardant le genou avant et le genou arrière à un angle de 90 degrés. Garder le poids sur les talons, pousser avec les jambes pour remonter à la position de départ.



Figure L-3 Fente avant

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Flexion des jambes. Se tenir debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules. Pousser les hanches vers l'arrière tout en fléchissant les genoux comme si l'on voulait s'asseoir sur une chaise basse. Descendre jusqu'aux talons et sortir les genoux pour revenir à la position de départ.



Figure L-4 Flexion des jambes

Pont.S'étendre à plat sur le plancher avec les mains de chaque côté, les genoux fléchis et les pieds à plat sur le plancher. Garder la tête et les épaules sur le plancher, relever les hanches pour créer une ligne droite des genoux aux épaules. Maintenir la position de 20 à 30 secondes.



Figure L-5 Pont

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 978-0-7360-6675-4 Corbin, C. et Lindsey, R. (2007). Fitness for life: Updated fifth edition. Windsor, ON, Human Kinetics.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

EXEMPLES D'EXERCICES AVEC LE BALLON D'EXERCICE

Demi-redressement assis sur ballon. S'étendre sur le dessus du ballon avec le bas du dos reposant sur le ballon et les doigts derrière les oreilles. Tirer l'abdomen vers l'intérieur et redresser la tête et le torse vers les genoux. Redescendre à la position de départ.



Figure L-6 Demi-redressement assis sur ballon

Planche abdominale sur ballon. Placer les avant-bras sur le ballon et lever la poitrine de façon à ce que les coudes soient sous les épaules. Allonger les jambes à l'arrière sur le plancher. Le corps doit former une ligne droite des chevilles à la tête. Tirer les omoplates vers l'arrière et le bas et contracter les abdominaux. Maintenir cette position pendant 30 à 60 secondes.



Figure L-7 Planche abdominale sur ballon

Extension des bras sur ballon. Commencer en plaçant les mains légèrement plus larges que les épaules et alignées avec celles-ci, les tibias doivent reposer sur le ballon, pour former une ligne droite avec le corps des épaules aux chevilles. Descendre le haut du corps vers le sol en pliant les coudes. Remonter le haut du corps à sa position originale en redressant les coudes. Une autre façon d'exécuter cet exercice est de faire les extensions des bras avec les mains sur le ballon et sous les épaules et de pousser vers le haut.



Figure L-8 Extension des bras sur ballon

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Carpé sur ballon. Commencer en plaçant les mains légèrement plus larges que les épaules et alignées avec celles-ci, les tibias doivent reposer sur le ballon, pour former une ligne droite avec le corps des épaules aux chevilles. Rouler le ballon vers la poitrine en levant les hanches et en arrondissant légèrement le dos tout en tirant le ballon vers l'avant avec les pieds. Faire une pause et ramener le ballon à la position de départ en le roulant vers l'arrière.



Figure L-9 Carpé sur ballon

Passe du ballon des mains aux pieds. Commencer l'exercice en s'étendant sur le dos avec le ballon dans les mains au-dessus de la poitrine. Lever les jambes vers le ballon avec les genoux légèrement fléchis et passer le ballon des mains aux pieds. Déplacer le ballon vers le sol en descendant les jambes. Lever le ballon vers les mains et passer le ballon des pieds vers les mains.

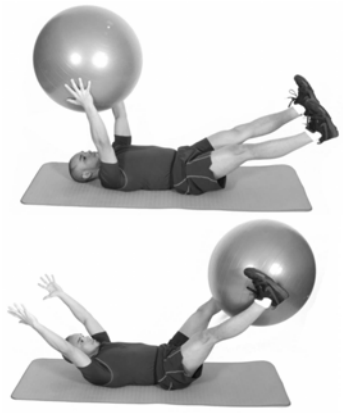


Figure L-10 Passe du ballon des mains aux pieds

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Mari Winsor, instructrice Pilates certifiée. *Winsor Pilates ball workout*. 2005. [DVD]

Allie DelRio Pointer, instructrice-maître de raffermissement musculaire. *The Firm: Core stability ball*. 2006. [DVD]

ISBN 9781856486637 Flett, M. (2003). *Swiss ball: For strength, tone, and posture*. New York, NY, Sterling Publishing Limited.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE AVEC LES BANDES ÉLASTIQUES

Flexion des avant-bras. Se tenir debout avec les genoux fléchis en tenant les poignées (ou les extrémités) des bandes élastiques avec les paumes faisant face à l'avant. Tout en gardant les abdominaux rentrés, fléchir les bras en ramenant les paumes vers les épaules. Élargir la position de la bande élastique et ajouter de la tension à la bande élastique. Revenir à la position de départ et répéter l'action.



Figure L-11 Flexion des avant-bras

Extension des triceps. Tenir la bande élastique des deux mains à la hauteur des épaules avec les bras pliés devant la poitrine. En gardant la main gauche stationnaire, étirer le bras droit sur le côté. Revenir à la position de départ. Répéter l'exercice avec le bras gauche.



Figure L-12 Extension des triceps

Extension des deltoïdes vers l'arrière. Tenir la bande élastique par les deux mains, distancées de quelques pouces, avec les bras allongés devant à la hauteur des épaules. Ramener les omoplates ensemble et étirer la bande élastique de façon à étendre les bras sur les côtés comme un avion. Revenir au point de départ et répéter l'action en gardant tout le temps une tension sur la bande élastique.



Figure L-13 Extension des deltoïdes vers l'arrière

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Développé au-dessus de la tête. Placer les deux pieds sur l'élastique et saisir ses poignées ou ses extrémités, ramener les mains vers le haut tout juste au-dessus des épaules avec les coudes pliés et les paumes faisant face aux oreilles. Étendre les bras au-dessus de la tête et les abaisser par la suite.

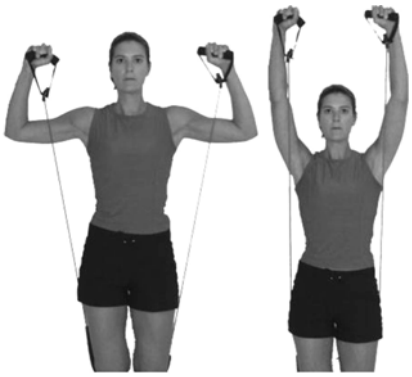


Figure L-14 Développé au-dessus de la tête

Flexions des jambes. Se tenir debout sur la bande élastique avec les pieds écartés de la largeur des épaules, garder la tension sur la bande élastique en tenant les extrémités de la bande élastique de chaque main avec les bras repliés à moitié vers le haut. Descendre en position de flexion des jambes (comme pour s'asseoir sur une chaise) en gardant les genoux derrière les orteils. Étirer la bande élastique pour ajouter de la tension. Revenir à la position de départ et répéter l'action.



Figure L-15 Flexions des jambes

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Paul Katami, instructeur accrédité de conditionnement physique. *Paul Katami's A.S.A.P. Band Camp*. 2009. [DVD]

Alison Davis-McLain, instructrice accréditée de conditionnement physique en groupe. *The Firm: Pilates Band*. 2006. [DVD]

ISBN 9781856487245 James, M. (2004). *Resistance band workout: A simple way to tone and strengthen your muscles*. New York, NY, PRC Publishing Limited.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE AVEC LES BALLONS D'ENTRAÎNEMENT

Extension des triceps. Se tenir debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules (ou s'asseoir sur une chaise ou un ballon d'exercice). Tenir le ballon d'entraînement au-dessus de la tête avec les coudes près des oreilles. Fléchir les coudes vers l'arrière pour descendre le ballon d'entraînement derrière la tête. Lever le ballon à sa position initiale.

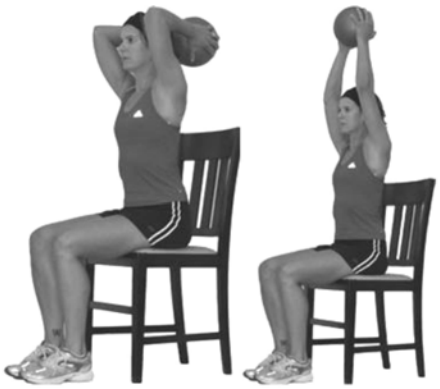


Figure L-16 Extension des triceps

Enchaînement en huit. Tenir le ballon d'entraînement avec les bras étendus au-dessus de l'épaule droite et les genoux fléchis. Dans un mouvement continu, descendre le ballon d'entraînement à l'avant comme pour fendre du bois en finissant lorsque le ballon est dirigé vers le pied gauche. Lever le ballon d'entraînement directement vers le haut par-dessus l'épaule gauche. Descendre le ballon d'entraînement à l'avant en exécutant le même mouvement qu'au début de l'exercice en finissant lorsque le ballon est dirigé vers le pied droit. Répéter ces mouvements dans un enchaînement en huit continu.

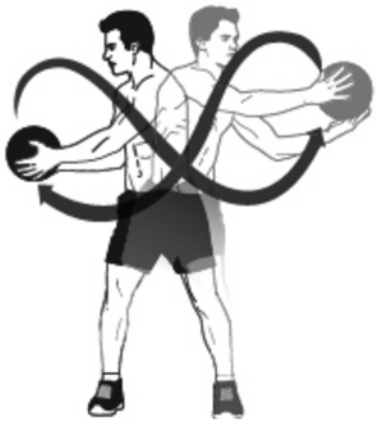


Figure L-17 Enchaînement en huit

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Obliques avec ballon d'entraînement.S'étendre sur le dos avec les genoux repliés vers la poitrine. Placer un ballon d'entraînement entre les genoux et le tenir en place avec ceux-ci. Pivoter lentement les jambes d'un côté. Ramener les jambes au centre. Répéter le mouvement de l'autre côté.



Figure L-18 Obliques avec ballon d'entraînement

Redressements inversés.S'étendre sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds parallèles au plancher. Placer un ballon d'entraînement entre les genoux et le tenir en place avec ceux-ci. Lever lentement le ballon vers la poitrine. Ramener lentement les pieds à leur position initiale.



Figure L-19 Redressements inversés

Vrilles avec ballon d'entraînement. S'asseoir sur le plancher avec les genoux fléchis et les pieds placés à plat sur le plancher. Tenir un ballon d'entraînement droit devant avec les bras en ligne avec les épaules. En gardant le dos droit, se pencher légèrement vers l'arrière. Lentement et de façon contrôlée, contracter les muscles abdominaux et pivoter le torse vers le côté. Revenir vers le centre. Répéter le mouvement de l'autre côté.



Figure L-20 Vrille avec ballon d'entraînement

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Patrick Goudeau, entraîneur accrédité de la National Academy of Sport Medicine (NASM). Patrick Goudeau's Play Ball. 2008. [DVD]

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ISBN 9781585189007 Mediate, P. & Faigenbaum, A. (2004). Medicine ball for all training handbook. Montery, CA, Healthy Learning.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

EXEMPLES D'EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE AVEC LES BARRES D'ENTRAÎNEMENT

Flexion des avant-bras. Commencer en saisissant la barre d'entraînement avec une prise par-dessous en écartant les mains à la largeur des épaules. Commencer avec la barre reposant sur les cuisses et les coudes légèrement devant le corps. Fléchir les coudes pour remonter la barre vers les épaules sans laisser les coudes passer derrière le corps. Revenir à la position de départ.



Figure L-21 Flexion des avant-bras

Flexion des jambes avec barre reposant sur les épaules. Avec les pieds écartés à la largeur approximative des hanches, ramener la barre d'entraînement vers le haut et par-dessus la tête et la reposer à l'arrière des épaules. Pousser les hanches vers l'arrière tout en fléchissant les genoux comme si l'on voulait s'asseoir sur une chaise basse. Descendre jusqu'aux talons et sortir les genoux pour revenir à la position de départ. S'assurer de ne pas tirer sur la barre durant la flexion des jambes, mais garder les mains légèrement par-dessous la barre durant le mouvement.



Figure L-22 Flexion des jambes avec barre reposant sur les épaules

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Flexion avant du tronc (prise par-dessus). Commencer avec les pieds écartés à la largeur des hanches (ou avec un plus grand écart) en saisissant la barre d'entraînement avec une prise par-dessus. Incliner le tronc à la hauteur des hanches et laisser la barre pendre aux genoux. Les mains doivent être tout juste à l'extérieur des genoux pour commencer. Plier les coudes et remonter la barre pour la ramener à la hauteur du pli des hanches. Les coudes doivent être rentrés près des côtés. Étendre les coudes pour revenir à la position de départ.



Figure L-23 Flexion avant du tronc (prise par-dessus)

Développé pectoral des deux bras.S'étendre sur le plancher avec les genoux fléchis de façon à ce que les pieds soient sur le plancher. Saisir la barre d'entraînement avec une prise par-dessus en gardant les mains légèrement plus éloignées que la largeur des épaules. S'assurer que la barre d'entraînement est levée directement au-dessus de la poitrine avec les bras en ligne droite. Plier les coudes à l'extérieur des côtés pour ramener la barre vers la poitrine. Étendre les coudes pour revenir à la position de départ.



Figure L-24 Développé pectoral des deux bras

Redressement abdominal inversé.S'étendre sur le plancher avec les genoux fléchis de façon à ce que les pieds soient sur le plancher. Placer la barre sous les genoux et lever les pieds du plancher. Redresser les fesses en les éloignant du plancher pour exécuter un redressement inversé. Revenir à la position de départ.



Figure L-25 Redressement abdominal inversé

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Rob Glick, bachelier ès sciences en science des exercices. Body bar: Deep definition. 2003. [DVD]

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ISBN 978-1-4027-3190-7 Cook, Greg & d'Almeida-Cook, F. (2006). Body bar: 133 moves for full body fitness. New York, NY, Sterling Publishing Co.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

PILATES

INTRODUCTION

Le Pilates a été créé par Joseph H. Pilates dans les années 1920. Ce type d'exercice met l'accent sur le renforcement des muscles du tronc. Cette activité de renforcement musculaire aide aussi à la gestion du poids puisqu'elle renforce et allonge les muscles du tronc sans ajouter de masse. Le Pilates peut aider à améliorer la condition physique en ce qui touche l'aptitude cardiovasculaire et la force musculaire.

ÉQUIPEMENT

Un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le Pilates doit être dirigé par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Ellen Barret, instructrice accréditée de Pilates et de conditionnement physique. *Crunch: Pick your spot Pilates*. 2002. [DVD]

Kristin McGee, instructrice-maître de Pilates. *Pilates for beginners with Kristin McGee*. 2009. [DVD]

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ÉTIREMENTS

INTRODUCTION

Les étirements comprennent l'exécution d'exercices pour allonger les muscles et améliorer la flexibilité. Il existe trois types d'étirements :

1. **Étirements statiques**. Il s'agit d'exécuter des étirements sans mouvement. Un exemple pourrait être un étirement d'épaule exécuté en tirant le bras en travers du corps et en maintenant le bras immobile pendant au moins 10 secondes.
2. **Facilitation neuromusculaire proprioceptive.** Il s'agit de la contraction des muscles avant leur étirement statique. Par exemple, utiliser une serviette pour aider à étirer le mollet et contracter le mollet en poussant les orteils contre la serviette. L'étape suivante serait de tirer sur la serviette pour étirer le muscle du mollet.
3. **Étirement balistique**. Il s'agit de l'exécution du rebond pour étirer les muscles. Ce type d'étirement n'est pas recommandé pour les débutants puisqu'il peut entraîner des blessures s'il n'est pas exécuté correctement. Ce type d'étirement n'est recommandé que pour les athlètes expérimentés.

ÉQUIPEMENT

Un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Demander aux cadets de porter des vêtements amples qui permettent d'exécuter des mouvements sans contraintes.

Demander aux cadets de participer à un échauffement général comprenant de légères activités cardiovasculaires qui aideront à augmenter le rythme cardiaque et à échauffer les muscles avant d'exécuter tout étirement.

ÉTIREMENTS

Des exemples d'étirement se trouvent à l'annexe A. Les étirements énumérés à l'annexe A doivent être exécutés comme des étirements statiques. Ces étirements ne doivent à aucun moment être exécutés sous forme d'étirements balistiques.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th anniversary* (Rev. ed.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.

Bob Anderson, diplômé en éducation physique de la California State University. *Stretching with Bob Anderson*. 1987. [DVD]

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

TAI-CHI

INTRODUCTION

En Chine, la croyance populaire veut que le tai-chi retarde le vieillissement et prolonge la vie, augmente la flexibilité et la résistance des muscles et des tendons. Le tai-chi est un art martial chinois vieux de plusieurs siècles qui vient du chi kung, une discipline chinoise ancienne dont les racines remontent à la médecine traditionnelle chinoise. Il comprend une série de mouvements du corps lents et méditatifs qui étaient conçus à l'origine pour l'autodéfense et la promotion de la paix et d'un calme intérieur. Le tai-chi peut aider à améliorer l'élément de la flexibilité musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

Un tapis par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le tai-chi doit être dirigé par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

Demander aux cadets de porter des vêtements qui permettent d'exécuter des mouvements libres sans contraintes.

Maintenir l'entraînement au niveau débutant pour permettre à tous les cadets d'y participer de façon sécuritaire.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Samuel Barnes. Instructeur accrédité de tai-chi. *Element*: Tai Chi for Beginners 2008. [DVD]

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

YOGA

INTRODUCTION

Le yoga est une activité populaire qui met l'accent sur la flexibilité, la relaxation, la respiration et le renforcement. La flexibilité et une gamme de mouvements peuvent être améliorés par diverses postures de yoga. Le yoga peut aider à améliorer la condition physique, notamment la flexibilité musculaire et la force musculaire.

ÉQUIPEMENT

Un tapis de yoga par cadet.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Le yoga doit être dirigé par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo dans laquelle un instructeur accrédité dirige l'activité.

Demander aux cadets de porter des vêtements qui permettent d'exécuter des mouvements libres sans contraintes.

Maintenir l'entraînement au niveau débutant pour permettre à tous les cadets d'y participer de façon sécuritaire.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Colleen Saidman et Rodney Yee. Instructeurs de yoga certifiés. Rodney Yees Yoga for Beginners 2009. [DVD]

Elena Brower, instructrice accréditée de yoga. *Element*: AM & PM Yoga for Beginners 2008. [DVD]

Elena Brower, instructrice accréditée de yoga. *Element*: Yoga for Beginners 2007. [DVD]

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

BASE-BALL

OBJECTIF

Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possible.

POINTAGE

Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts.

DÉFINITIONS

Balle. Lancer à l'extérieur de la zone des prises.

Amorti. Lorsque le frappeur atteint la balle et qu'elle tombe doucement au sol dans le champ intérieur.

Double jeu. Deux retraits sont effectués sur un seul jeu.

Balle en jeu. La balle est en jeu de façon réglementaire.

Chandelle. Une balle frappée très haut dans les airs.

Jeu forcé. Un coureur est forcé d'avancer au prochain but parce que le frappeur devient un coureur.

Fausse balle. Une balle frappée dans le territoire des fausses balles (telle qu'illustrée à la figure Q-1).

Territoire des fausses balles. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles (telle qu'illustrée à la figure Q-1).

Coup de circuit. Un frappeur frappe une bonne balle par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts sur un coup sûr à l'intérieur du terrain sans être retiré.

Manche. Une manche est composée d'une première moitié et d'une seconde moitié où chaque équipe aura l'occasion de se présenter au bâton et de jouer au champ.

Retrait. Un retrait est accordé à la suite d'un retrait au bâton, d'un retrait forcé, d'un toucher et d'un retrait sur une balle attrapée.

- **Retrait sur une balle attrapée.** Lorsqu'une balle montant à la verticale est attrapée avant qu'elle ne touche le sol ou la clôture.
- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche le but en étant en possession de la balle avant que le coureur n'atteigne le but durant un jeu forcé.
- **Retrait au bâton.** Lorsqu'un frappeur accumule trois prises.
- **Toucher.** Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle pendant que le coureur n'est pas sur un coussin.

Prise. Un lancer dans la zone des prises sur lequel le frappeur ne s'élance pas, un lancer sur lequel le frappeur s'élance et rate la balle ou un lancer sur lequel le frappeur s'élance et qu'il met en jeu, mais qui retombe dans le territoire des fausses balles, sur les deux premières prises. Une fausse balle sur la troisième prise n'est pas considérée comme une prise.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Zone des prises. L'espace au-dessus du marbre dont la limite inférieure est située au-dessus des genoux et la limite supérieure est à mi-chemin entre le haut des épaules et la ceinture du pantalon du frappeur qui est au bâton.

But sur balles. Le premier but est accordé à un frappeur qui reçoit quatre « balles » lors de son passage au bâton.

NOMBRE DE JOUEURS

Neuf joueurs par équipe.

ÉQUIPEMENT

- Des buts (quatre),
- des bâtons (deux),
- des casques de frappeur (deux),
- des balles de base-ball (on devrait avoir des balles supplémentaires),
- diverses sortes de gants, et
- un terrain de base-ball ou de balle molle.

RÈGLES DE BASE

Une partie dure neuf manches de trois retraits (pour chaque équipe). En cas d'égalité, des manches supplémentaires sont disputées jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point et brise l'égalité. Le nombre de manches peut être réduit en raison de contraintes de temps.

Une équipe joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : lanceur, receveur, premier-but, deuxième-but, troisième-but, arrêt-court, voltigeur de gauche, voltigeur de centre et voltigeur de droite.

Les joueurs de l'autre équipe se présentent au bâton lors de la première moitié de la manche dans l'ordre indiqué sur le rôle des frappeurs.

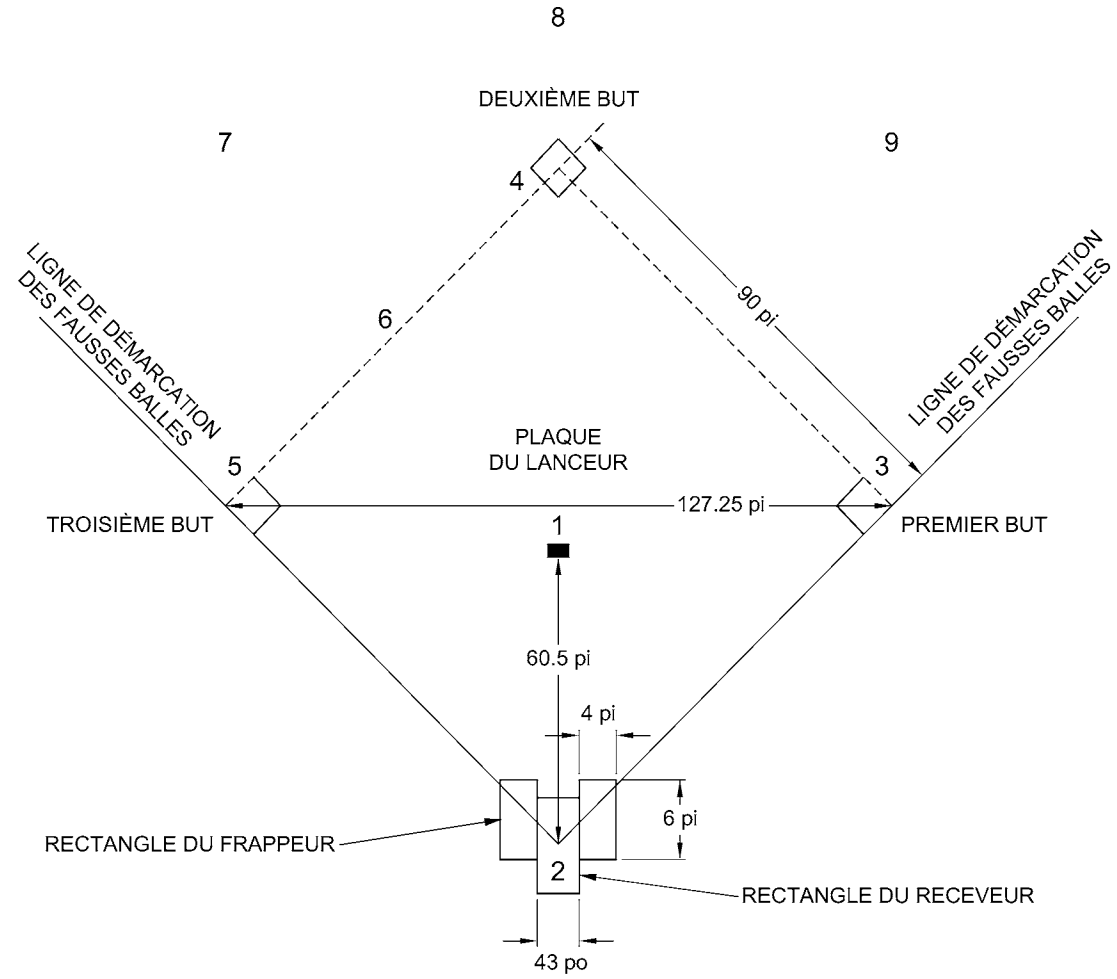
Le lanceur tente de retirer le frappeur pour l'empêcher d'atteindre le premier but et les buts subséquents. Un frappeur est retiré à la suite d'un retrait au bâton, d'un retrait forcé, d'un toucher ou d'un retrait sur un ballon attrapé.

L'objectif du frappeur est d'atteindre les buts avant que la balle y soit relayée. Le frappeur doit tenter de se rendre au premier but avant que la balle y soit relayée. Pendant que la balle est en jeu, le frappeur peut tenter d'atteindre les buts subséquents. Une fois que le tour du frappeur au bâton est terminé, le prochain frappeur se présente au marbre pour frapper.

Une équipe marque un point lorsqu'un joueur est sauf aux trois buts et qu'il réussit à revenir au marbre, ou si ce joueur frappe la balle de l'autre côté de la clôture, réussissant ainsi un coup de circuit.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

On trouvera d'autres renseignements sur le base-ball dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 25 à 35.



LÉGENDE

1. Lanceur
2. Receveur
3. Joueur de premier-but
4. Joueur de deuxième-but
5. Joueur de troisième-but
6. Arrêt-court
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 31), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure Q-1 Champ intérieur de base-ball

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

FEUILLE DE POINTAGE DE BASE-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque manche.

	1re manche	2e manche	3e manche	4e manche	5e manche	6e manche	7e manche	8e manche	9e manche	TOTAL
Équipe A										
Équipe B										

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

BASKET-BALL

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en faisant passer le ballon de basket dans le panier de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Panier marqué. Un panier compte pour deux points s'il est marqué à l'intérieur de la ligne des trois points et compte pour trois points s'il est marqué au-delà de la ligne de trois points (tel qu'illustré à la figure R-1).

Lancer franc. Panier qui compte pour un point.

DÉFINITIONS

Drible. Le drible consiste à faire rebondir le ballon sur le sol en n'utilisant qu'une seule main à la fois. Le drible peut être fait par un joueur qui se déplace sur le terrain ou en position arrêtée. Une fois qu'un joueur arrête de dribler et qu'il tient le ballon, il ne peut pas recommencer à dribler tant qu'un autre joueur n'a pas touché au ballon.

Double drible. Dribler des deux mains est une infraction qui entraîne une perte de ballon ou encore lorsqu'un joueur drible, arrête et recommence.

Panier marqué. Panier qui compte pour deux ou trois points.

Faute. Une faute est attribuée à un joueur ou à un entraîneur pour avoir adopté un comportement inacceptable. Les fautes sont les suivantes :

Loin du ballon. Faute commise par un joueur dans un jeu auquel le joueur avec le ballon ne participe pas.

Blocage et charge. Le blocage consiste en un contact irrégulier d'un défenseur avec un joueur offensif, l'empêchant ainsi de passer. La charge consiste en un contact irrégulier d'un joueur offensif, qui pousse ou tente de passer en force contre le torse d'un défenseur.

Retard du jeu. Un joueur empêche que le ballon soit remis rapidement en jeu.

Faute personnelle double. Deux joueurs adverses commettent des fautes personnelles en même temps.

Faute technique double. Deux joueurs adverses commettent des fautes techniques en même temps.

Donner du coude. Un joueur donne du coude à un membre de l'équipe adverse.

Temps mort excessif. Si une équipe demande un temps mort alors qu'il ne lui en reste plus; une faute technique lui est imputée, mais le temps mort lui est accordé.

Agiter les mains pour gêner la vision. Un défenseur place une main devant le visage ou les yeux d'un adversaire à partir de l'arrière, si l'adversaire n'est pas en possession du ballon.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Bagarre et fautes flagrantes.

- **Contrôle avec les mains.** Un défenseur utilise ses mains pour contrôler la progression des joueurs offensifs lorsqu'ils se trouvent devant lui.
- **Se suspendre à l'anneau.** Lorsqu'un joueur se suspend à l'anneau du panier, sauf s'il le fait pour se protéger ou protéger un autre joueur.
- **Faute offensive.** Si un défenseur s'est placé dans une position normale sur le chemin du dribleur, ce dernier doit éviter le contact.
- **Faute personnelle.** Grande variété de fautes de contact : retenue, bousculade, charge, faire trébucher et blocage irrégulier de la progression d'un joueur.
- **Contact avec un joueur.** Lorsque le dribleur commet une faute offensive en tentant de charger un défenseur qui s'est placé dans une position normale sur le chemin du dribleur, cela s'appelle une charge.
- **Faute technique.** Elle peut être commise par un joueur, un entraîneur, etc. Elle ne fait pas suite à un contact avec un adversaire pendant que le ballon est en jeu. Il peut s'agir de blasphèmes, de retard du jeu, d'un trop grand nombre de temps morts, de conduite antisportive et de suspension à l'anneau.
- **Conduite antisportive.** Il s'agit d'actions comme s'adresser à un arbitre de manière irrespectueuse, tenter d'influencer la décision d'un arbitre, se disputer avec un arbitre, provoquer un adversaire, etc.

Lancer franc. Lancer donné à un joueur, à partir de la ligne de lancer franc, après qu'il ait subi une faute. Ce lancer compte pour un point.

Passe. Le déplacement du ballon d'un joueur à un autre joueur (de la même équipe) en le lançant, le frappant ou en le faisant rouler.

Pivot. Lorsqu'un joueur qui retient le ballon pivote sur un pied toujours en contact avec le sol et que l'autre pied effectue un ou des pas dans l'une ou l'autre direction.

Rebond. Lorsqu'un joueur prend possession du ballon à la suite d'un tir manqué, peu importe que le tir ait été effectué par un coéquipier ou un adversaire.

Passe de la ligne de touche. Un joueur lance la balle à partir de la ligne de touche sur le terrain de jeu.

Marcher. Un joueur avance sur le terrain de jeu avec le ballon sans dribler.

Violations. Un joueur commet une infraction sans contact avec un autre joueur. Ceux-ci comprennent : interférence avec le panier et intervention sur le ballon, double drible, feindre un lancer franc, botter ou frapper le ballon, sortir des limites, chronomètre des 30 secondes, marcher et remise en jeu.

NOMBRE DE JOUEURS

Cinq joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon de basket,
- un gymnase ou un terrain de jeu extérieur, et
- des paniers (deux).

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RÈGLES DE BASE

Une partie est divisée en quatre quarts de 8 minutes.

Les équipes seront composées des joueurs suivants : un meneur de jeu, un arrière offensif ou tireur, un petit avant, un avant de puissance et un centre ou pivot.

La partie commence par ce qu'on appelle communément un « entre-deux ». Un joueur de chaque équipe fait face à son adversaire au centre du terrain. Lorsque l'arbitre lance le ballon directement vers le haut entre eux, les deux joueurs tentent d'en prendre possession ou de le frapper en direction d'un coéquipier.

Une fois que la partie est commencée, le joueur en possession du ballon doit dribler en tout temps afin de continuer de faire avancer le ballon sur le terrain de jeu. Le joueur peut passer le ballon à n'importe quel coéquipier.

Si un joueur en possession du ballon arrête de dribler, il ne peut que pivoter à l'endroit où il s'est arrêté ou faire un maximum de trois pas et passer le ballon ou le lancer en direction du panier.

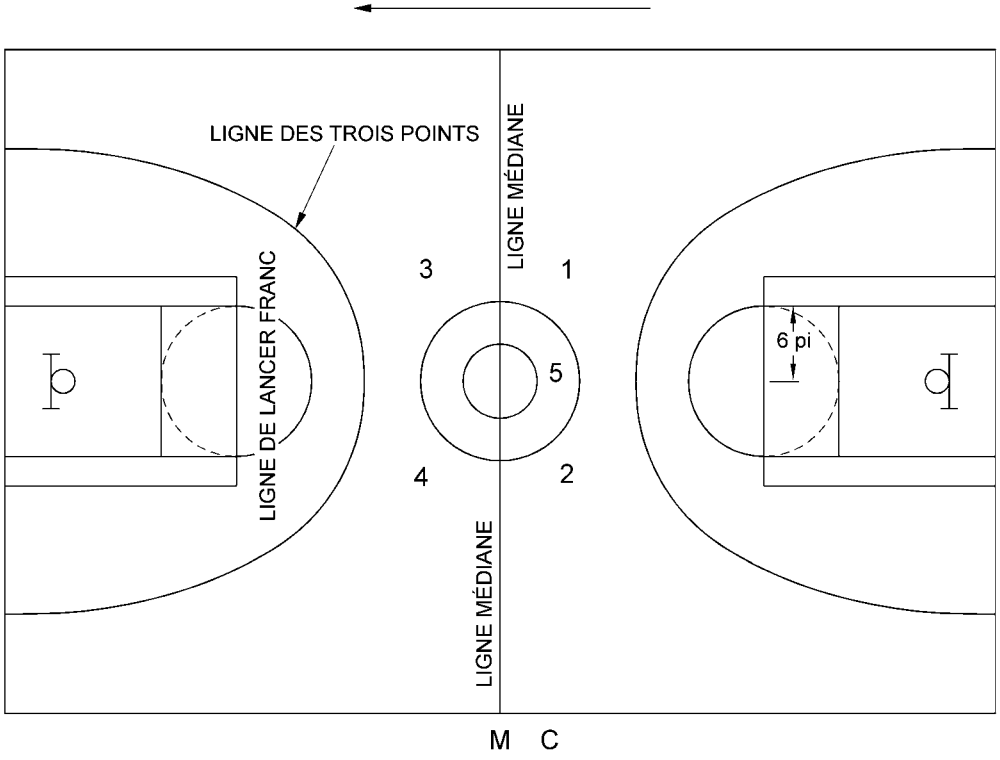
Si une équipe marque, l'équipe adverse prend possession du ballon. L'équipe adverse lance le ballon à l'intérieur du terrain pour le remettre en jeu. Pour cette remise en jeu, le lanceur ne peut pas marcher sur la ligne pendant qu'il est en possession du ballon.

Pendant la partie, si le ballon est poussé à l'extérieur des limites ou si un joueur est pris en faute, l'équipe adverse prend possession du ballon et se voit accorder un lancer franc ou une passe de la ligne de touche.



On trouvera d'autres renseignements sur le basket-ball dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 37 à 46.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



LÉGENDE

1. Meneur de jeu
2. Arrière offensif ou tireur
3. Petit avant
4. Avant en puissance
5. Centre ou pivot

M Marqueur
C Chronométreur

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 41), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure R-1 Terrain de basket-ball

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

FEUILLE DE POINTAGE DE BASKET-BALL

Équipe A	Équipe B
NOMS	NOMS

Inscrire le nombre de points accumulés par chaque équipe pour chaque quart.

Un panier compte pour deux points s'il est marqué à l'intérieur de la ligne des trois points, compte pour trois points s'il est marqué au-delà de la ligne des trois points et compte pour un point s'il s'agit d'un lancer franc.

Premier quart		Deuxième quart		Troisième quart		Quatrième quart	
Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

HOCKEY EN SALLE

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possibles en lançant la balle dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un joueur qui fait entrer la balle dans le filet adverse à l'aide de son bâton marque un but.

DÉFINITIONS

Mise en jeu. Lorsque deux joueurs se rencontrent pour essayer de prendre possession de la balle lorsque l'arbitre la laisse tomber.

But. Un but est compté lorsqu'un joueur réussit à faire traverser la balle de l'autre côté de la ligne des buts.

Rebond. Une balle qui rebondit sur le gardien ou le poteau des buts.

Arrêt. Lorsque le gardien empêche un but d'être compté.

NOMBRE DE JOUEURS

Six joueurs de chaque équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Une balle de hockey,
- suffisamment de bâtons de hockey pour le nombre de joueurs,
- des bâtons de gardien de but (deux),
- de l'équipement de gardien de but, et
- des filets de hockey (deux).

RÈGLES DE BASE

Une partie comprend trois périodes de 20 minutes.

Chaque équipe est composée d'un gardien de but, de trois joueurs d'avant – un centre, un ailier gauche et un ailier droit – et de deux défenseurs.

Une partie commence par une mise en jeu entre deux adversaires au centre du terrain ou du gymnase où l'arbitre laisse tomber la balle.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Les joueurs font avancer la balle avec leur bâton tout en courant ou en la passant à leurs coéquipiers. La balle doit être en mouvement en tout temps.

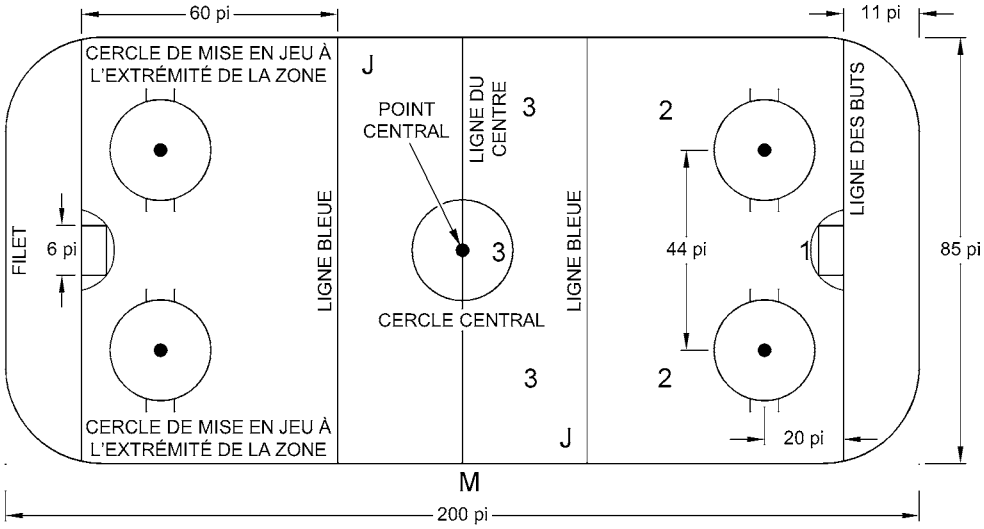
Chaque fois qu'un but est marqué, les joueurs reviennent au centre de la zone de jeu pour une mise en jeu.

Si un attaquant dans la zone offensive cause un arrêt de jeu, une mise au jeu aura lieu au point de mise au jeu le plus près en zone neutre (zone centrale entre les lignes bleues).

Si un défenseur en zone défensive cause un arrêt de jeu, une mise au jeu aura lieu à l'endroit où le jeu a été arrêté.



On trouvera d'autres renseignements sur le hockey dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 159 à 168. Ces règlements doivent être adaptés au hockey en salle.



LÉGENDE

1. Gardien
2. Défenseur
3. Avant

M Marqueur
J Juge de ligne

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 162), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure S-1 Terrain de hockey

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

FEUILLE DE POINTAGE DE HOCKEY EN SALLE

Équipe A	Équipe B
NOMS	NOMS

Inscrire le nombre de buts marqués par chaque équipe pour chaque période.

Première période		Deuxième période		Troisième période	
Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B
TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

FOOTBALL (FLAG-FOOTBALL OU TOUCH-FOOTBALL)

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus de points possible en réussissant des touchés. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Touché. Un touché compte pour six points et il est marqué lorsqu'un joueur emporte le ballon jusque dans la zone des buts de l'équipe adverse ou lorsqu'il attrape le ballon dans la zone des buts de l'équipe adverse avant que le ballon ne touche le sol. Une fois le touché réussi, l'équipe qui a marqué le point peut tenter de faire une transformation d'un point à partir de la ligne de cinq verges (environ 4.5 mètres ou 15 pieds) ou une transformation de deux points à partir de la ligne de dix verges (environ 11 mètres ou 36 pieds).

Touché de sûreté. Un retour d'interception dans la zone des buts de l'équipe adverse lors d'une tentative de transformation vaut deux points pour l'équipe en formation défensive plus une possession du ballon sur la série suivante avec remise en jeu à sa propre ligne de cinq verges (4.5 mètres ou 15 pieds).

Simple. Un point est accordé à une équipe lorsque son joueur botte légalement le ballon dans la zone des buts adverse et que le ballon n'est pas ramené hors de la zone des buts. Pour marquer un simple sur un coup d'envoi, le ballon doit atterrir dans le terrain de jeu ou dans la zone des buts avant de rouler en dehors des limites.

DÉFINITIONS

Transformation. Tentative de passe ou de course; un botté n'est pas autorisé.

Ballon mort. Le ballon n'est plus en jeu et le jeu est terminé.

Premier essai. Nouvelle série de trois essais. Chaque équipe, lorsqu'elle est désignée comme équipe offensive, a droit à trois essais.

Passe avant. Lorsque le ballon est intentionnellement lancé ou passé vers la ligne de but de l'équipe adverse.

Échappé. Un échappé survient lorsqu'un joueur perd possession du ballon pendant que le jeu continue.

Botté de dégagement. Le botté de dégagement a lieu lorsqu'un joueur laisse tomber le ballon de ses mains, puis lui donne un coup de pied ou de jambe avant qu'il ne touche le sol.

Ligne de mêlée. La ligne où les joueurs s'alignent pour la remise directe du ballon.

Remise directe. Une remise directe survient lorsqu'un joueur désigné pour être le centre remet le ballon au quart-arrière en le faisant passer entre ses jambes.

Remise en jeu automatique. Une remise en jeu automatique survient lorsque le ballon est mort sur ou derrière la ligne des buts d'une équipe à la suite d'un jeu exécuté par l'adversaire et que ce jeu n'est pas un touché.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

NOMBRE DE JOUEURS

Sept joueurs par équipe en même temps sur le terrain pour le touch-football. Huit joueurs par équipe en même temps sur le terrain pour le flag-football.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon de football,
- des drapeaux ou des rubans,
- un terrain de jeu, et
- de l'équipement de sécurité ou de protection.

RÈGLES DE BASE

Une partie est divisée en quatre quarts de 15 minutes.

La première équipe qui prend possession du ballon joue à l'offensive. L'autre équipe joue en défensive.

L'équipe à l'offensive dispose de trois essais pour franchir 10 verges, garder possession du ballon et tenter de marquer. Si elle ne franchit pas 10 verges pour un premier essai, l'autre équipe prend possession du ballon et passe à l'offensive.

Pour commencer la partie, une équipe effectue le botté d'envoi de sa ligne de 45 verges (ou sur un terrain non réglementaire, à dix verges de la ligne du centre dans sa propre zone). Les autres joueurs de l'équipe demeurent derrière la ligne du botté d'envoi jusqu'à ce que le ballon ait été botté.

Au botté d'envoi, tous les joueurs de l'équipe recevant le ballon doivent se placer à au moins 20 verges de la ligne du botté d'envoi.

Au début d'une série de trois essais, le ballon doit être placé sur le sol à l'endroit où le porteur de ballon a été touché après le botté d'envoi. Tous les membres de l'équipe à l'offensive doivent s'aligner sur ou derrière la ligne de mêlée. Un joueur désigné comme centre commence le jeu en passant le ballon entre ses jambes et en le remettant directement au quart-arrière qui doit le recevoir en étant placé à un minimum de cinq verges derrière la ligne de mêlée.

Les joueurs en défensive doivent être placés à au moins une verge de la ligne de mêlée du côté opposé au moment de la remise directe.

Tous les joueurs à l'offensive, à l'exception du centre, peuvent être en mouvement avant la remise directe. Ils ne doivent pas traverser la ligne de mêlée avant la remise directe.

Au touch-football, le jeu prend fin lorsqu'un joueur en défensive touche de la main au porteur de ballon. Au flag-football, le jeu prend fin lorsqu'un joueur en défensive arrache le drapeau du porteur de ballon.

L'équipe en défensive a un joueur appelé le poursuivant qui, pendant la mêlée, poursuit le quart-arrière après la remise directe du ballon. Le poursuivant doit être placé à au moins cinq verges de la ligne de mêlée au moment de la remise directe et il ne peut pas être aligné directement avec le joueur de centre de l'équipe adverse.

Aucun joueur n'est autorisé à bloquer ou faire obstruction au poursuivant dans le tracé direct avec le quart-arrière.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Les équipes n'ont le droit d'effectuer qu'une passe avant à chaque remise en jeu. Les passes avant ne sont pas autorisées aux bottés d'envoi ou après les bottés de dégagement.

L'équipe qui jouait en formation défensive au début de la première demie reçoit la possession du ballon au début de la deuxième demie.

Si une équipe échoue à traverser la ligne du centre après trois essais, la possession du ballon change de main.

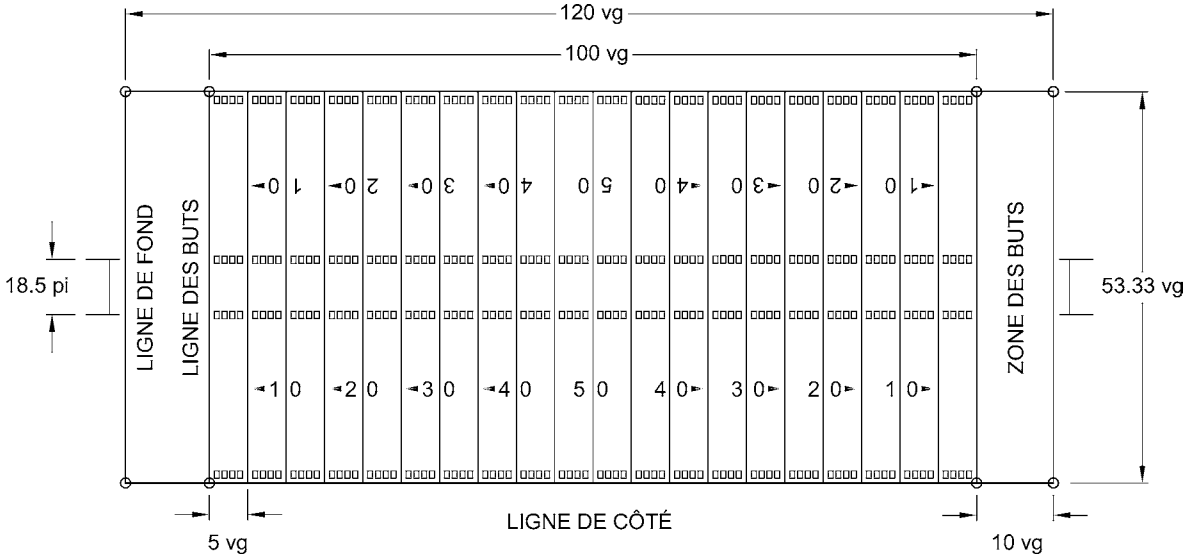
Une fois que le ballon est botté, l'équipe n'a plus possession du ballon.

Il n'existe pas d'échappés au touch-football.

Ce jeu doit être joué sans contact. Le blocage et le plaquage ne sont pas autorisés.



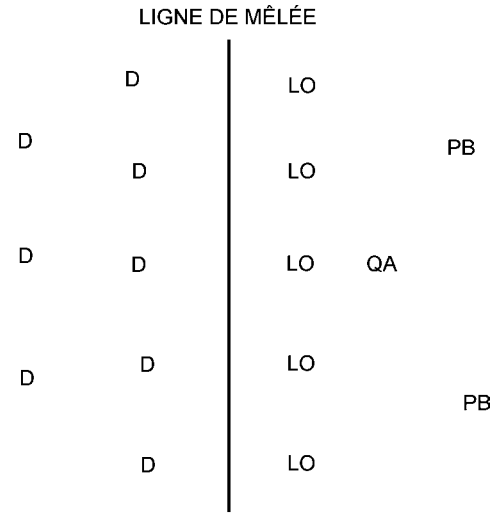
On trouvera d'autres renseignements sur le football dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 125 à 136. Ces règlements doivent être adaptés au flag-football et au touch-football. Un certain nombre de ces modifications se trouvent aux pages 132 et 133. On trouvera d'autres règlements dans le livre de règlements *Touch Football Canada - Livre des règlements*.



Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 129), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure T-1 Terrain de football

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



LÉGENDE

LO Joueur de ligne offensive
QA Quart-arrière
PB Porteur de ballon
D Joueur défensif

Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure T-2 Ligne de mêlée

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

FEUILLE DE POINTAGE DE FOOTBALL

Équipe A	Équipe B
NOMS	NOMS

Inscrire le nombre de points accumulés par chaque équipe pour chaque quart.

Un touché compte pour six points. Un touché de sûreté compte pour deux points. Un simple compte pour un point.

Premier quart		Deuxième quart		Troisième quart		Quatrième quart	
Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B	Équipe A	Équipe B
TOTAL		TOTAL		TOTAL		TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l’endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CROSSE

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus grand nombre de points possible en lançant la balle dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un but est compté lorsque la balle dépasse complètement la ligne des buts, entre les poteaux et sous la barre horizontale du filet de l'équipe adverse.

DÉFINITIONS

Obstruction. Cette situation se présente lorsqu'un joueur s'interpose dans la course d'un adversaire en possession de la balle sans lui donner la chance d'arrêter ou de changer de direction sans entrer en contact.

Zone de lancer critique. Une zone à chaque extrémité du terrain où l'équipe en attaque tire au but.

Substitut. Un joueur de l'équipe en défensive qui peut entrer dans le demi-cercle de but lorsque son équipe est en possession de la balle et que le gardien est à l'extérieur du demi-cercle de but.

Mise au jeu. Lorsque deux joueurs adverses sont aux prises de chaque côté de la ligne du centre et tenant leur crosse dans les airs parallèlement à la ligne du centre. L'arbitre place la balle entre les joueurs et lorsque les joueurs indiquent qu'ils sont prêts, ils ramènent leurs bâtons vers le haut en l'éloignant, soulevant la balle dans les airs. Tous les autres joueurs doivent se tenir à l'extérieur du cercle central lors de la mise au jeu.

Espace libre vers le but. Le chemin vers le but et à l'intérieur de la zone de lancer critique.

Marquage. Couvrir un adversaire en deçà d'une longueur de bâton.

Couloir de pénalité. Le chemin libre vers le but lorsqu'un lancer franc est accordé à l'équipe en attaque à l'intérieur de la zone de lancer critique devant la ligne de but.

Bloc. Technique utilisée par un joueur qui n'est pas en possession de la balle pour forcer un adversaire à prendre une direction différente. Le joueur doit accorder suffisamment de temps à son adversaire pour que ce dernier puisse voir le bloc et réagir en conséquence.

Lancer. Deux joueurs adverses se tiennent à un mètre (3.33 pieds) l'un de l'autre; l'arbitre se tient à quatre à huit mètres (13 à 26 pieds) des joueurs et lance la balle en l'air; les joueurs l'attrapent dans sa descente. Aucun autre joueur ne peut se trouver à moins de quatre mètres (13 pieds) des joueurs se disputant le lancer.

NOMBRE DE JOUEURS

Douze joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ÉQUIPEMENT

- Une balle,
- suffisamment de bâtons de crosse pour le nombre de joueurs,
- des bâtons de crosse pour gardien de but (deux),
- des casques, des masques, des protège-gorges et des plastrons pour deux gardiens, et
- suffisamment de protège-dents pour le nombre de joueurs.

RÈGLES DE BASE

Une partie est composée de deux mi-temps de 30 minutes.

L'équipe est composée des joueurs aux positions suivantes : gardien de but, défense, première défense, troisième homme, ailier défensif gauche, ailier défensif droit, ailier offensif gauche, ailier offensif droit, troisième attaquant, deuxième attaquant, premier attaquant et centre (tel qu'illustré à la figure U-1).

La partie commence par une mise au jeu.

L'équipe en possession de la balle tente de marquer des buts en faisant avancer la balle sur le terrain. La balle peut être transportée, lancée, roulée ou frappée.

Si la balle sort des limites de jeu, elle est remise au joueur le plus près. Si deux joueurs d'équipes adverses sont à une distance égale de la balle, la partie se poursuit avec un lancer.

Un seul joueur peut se trouver dans le demi-cercle de but. Il ne peut s'agir que du gardien de but ou du substitut.

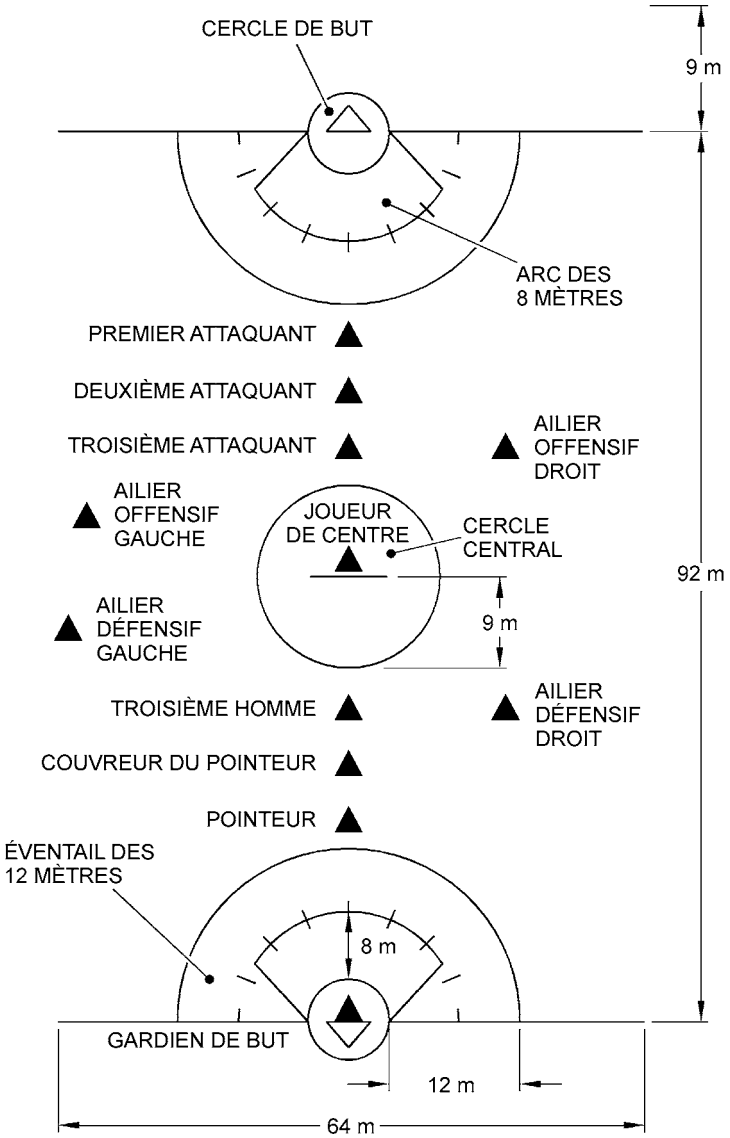
Le gardien de but, lorsqu'il se trouve dans le demi-cercle de but, doit se débarrasser de la balle en dix secondes ou moins. Il peut le faire à l'aide de sa crosse, de ses mains ou de son corps.

Après chaque but, la balle est remise en jeu par une mise au jeu.



On trouvera d'autres renseignements sur la crosse dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 179 à 186.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 182), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure U-1 Terrain de crosse

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

FEUILLE DE POINTAGE DE CROSSE

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de buts marqués par chaque équipe pour chaque mi-temps.

Première demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Deuxième demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RINGUETTE (VERSION HORS-GLACE)

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en faisant entrer l'anneau dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

On inscrit un point chaque fois qu'un anneau entre dans le filet adverse.

NOMBRE DE JOUEURS

Six joueurs de chaque équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Des filets (deux),
- de l'équipement de sécurité,
- un anneau de caoutchouc,
- suffisamment de bâtons pour le nombre de joueurs, et
- des bâtons de gardien de but et des masques (deux chacun).

RÈGLES DE BASE

Une partie est composée de deux périodes de 20 minutes. Les équipes sont composées d'un gardien de but, de deux défenseurs et de trois attaquants. Pendant le jeu, le bâton est placé à l'intérieur de l'anneau. On se passe l'anneau sur la surface de jeu pour le faire entrer dans le filet de l'équipe adverse.

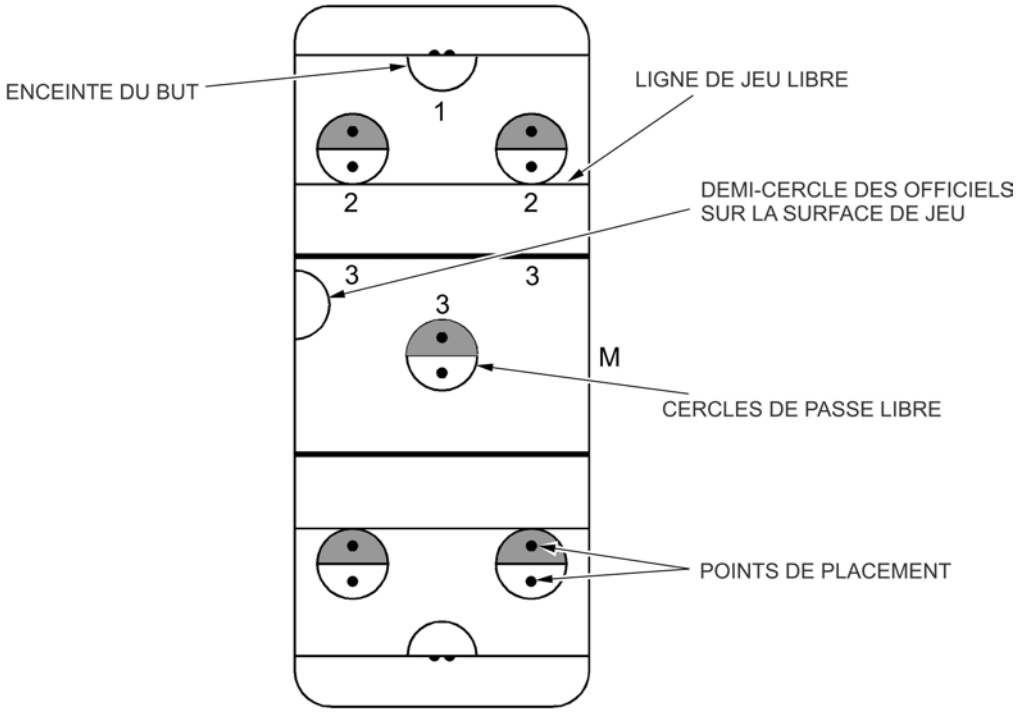
La partie débute avec l'équipe des visiteurs qui effectue une passe à partir du centre du cercle de passe (comme le cercle de mise en jeu du hockey). Les remises en jeu en ringuette se font par des passes. L'anneau est placé dans le cercle, un joueur en prend possession et a cinq secondes pour faire une passe à un de ses coéquipiers. Il est permis de tirer au but à partir du cercle de passe. Si l'anneau se retrouve à l'intérieur de la zone de but, le seul joueur qui peut toucher à l'anneau est le gardien de but. Le gardien de but prend possession de l'anneau et le lance comme un disque volant à un coéquipier, mais il ne peut le lancer au-delà de la ligne bleue. Le gardien de but peut aussi frapper l'anneau avec son bâton ou son pied pour le faire sortir de la zone de but.



On trouvera de plus amples renseignements sur le sport de la ringuette sur le site http://www.ringette.ca

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ZONE DÉFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A



ZONE OFFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A

LÉGENDE

1. Gardien
2. Défenseur
3. Avant

M Marqueur

Nota. Tiré de Règlements de base par Ringuette Canada, sans date. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.ringette.ca/tabid/23917/language/fr-CA/Default.aspx

Figure V-1 Terrain ou patinoire de ringuette

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

FEUILLE DE POINTAGE DE RINGUETTE

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de buts marqués par chaque équipe pour chaque période.

Première période

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Deuxième période

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l’endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

SOCCER

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le plus de points possible en bottant le ballon dans le filet de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire.

POINTAGE

Un point est marqué chaque fois que le ballon traverse complètement la ligne d'un but.

DÉFINITIONS

Coup de pied de coin. Accordé à l'équipe adverse lorsqu'un joueur envoie le ballon de l'autre côté de sa ligne de but à l'extérieur de la surface de jeu. Tous les joueurs de l'équipe adverse à celle qui effectue le coup de pied de coin doivent se trouver à au moins 10 verges (9 mètres ou 29.5 pieds) du ballon au moment du coup de pied de coin.

Drible. Déplacement du ballon avec les pieds dans un mouvement continu en le faisant passer d'un pied à l'autre.

Faute. Une faute entraîne un coup franc direct ou indirect pour l'équipe adverse au point où la faute a été commise. On compte parmi les fautes possibles :

- faire trébucher ou bousculer un adversaire ou lui donner un coup de pied;
- entrer en collision avec un adversaire en sautant;
- assaut violent ou dangereux contre un joueur adverse;
- frapper un joueur adverse avec la main, le bras ou le coude;
- retenir le corps ou les vêtements d'un joueur adverse;
- toucher au ballon avec n'importe quelle partie du bras;
- se mettre en position hors-jeu;
- faire obstruction à un joueur adverse en bloquant intentionnellement son chemin;
- lever le pied trop haut, mettant ainsi le joueur adverse en danger;
- se pencher bien bas et se placer dans une position vulnérable;
- conduite antisportive;
- assaillir un joueur adverse lorsque le ballon est à moins d'un pas;
- assaillir le gardien de but alors qu'il se trouve dans la zone des buts, l'empêchant ainsi de bloquer le ballon ou d'en garder possession;
- le gardien de but fait plus de quatre pas avant de passer ou faire rebondir le ballon.

Coup franc. Des coups francs directs sont accordés pour des fautes commises envers un joueur; des coups francs indirects sont accordés pour les autres fautes commises par l'équipe adverse.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Coup de pied de but. Survient lorsqu'un joueur botte le ballon au-delà de la ligne de but de l'équipe adverse. L'équipe adverse se voit accorder le coup de pied de but. Les joueurs adverses doivent se placer à l'extérieur de la surface de réparation jusqu'à ce que le ballon soit remis en jeu par le gardien de but ou un autre joueur. Le ballon doit être botté hors de la surface de réparation pour être en jeu. Le joueur qui effectue le coup de pied de but ne peut toucher de nouveau au ballon tant qu'un autre joueur n'y a pas touché.

Tête. Lorsqu'un joueur frappe le ballon avec sa tête.

Coup de pied de réparation. Il est accordé à une équipe lorsqu'un joueur adverse commet une faute intentionnelle dans la surface de réparation. Tous les joueurs, à l'exception de celui qui effectue le tir et le gardien de but, doivent se tenir à l'extérieur de la surface de réparation, à au moins dix verges (9 mètres / 29.5 pieds) du ballon. Le gardien de but doit se tenir debout sur la ligne de but et ne pas déplacer ses pieds tant que le ballon n'a pas été botté. Si un but n'est pas marqué et que le ballon traverse la ligne de but après avoir été touché par le gardien de but, l'équipe offensive obtient un coup de pied de coin.

Rentrée de touche. Elle est accordée à une équipe lorsque le ballon sort par les lignes de touche et qu'il a été touché en dernier par un joueur adverse. Un joueur effectue la rentrée de touche en passant le ballon à deux mains par-dessus sa tête et en gardant ses deux pieds en contact avec le sol au moment de relâcher le ballon. Au moins une partie de chaque pied doit se trouver sur ou derrière la ligne de touche.

NOMBRE DE JOUEURS

Jusqu'à 11 joueurs par équipe sur le terrain en même temps.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon de soccer,
- des filets (deux), et
- un terrain de jeu ou un gymnase.

RÈGLES DE BASE

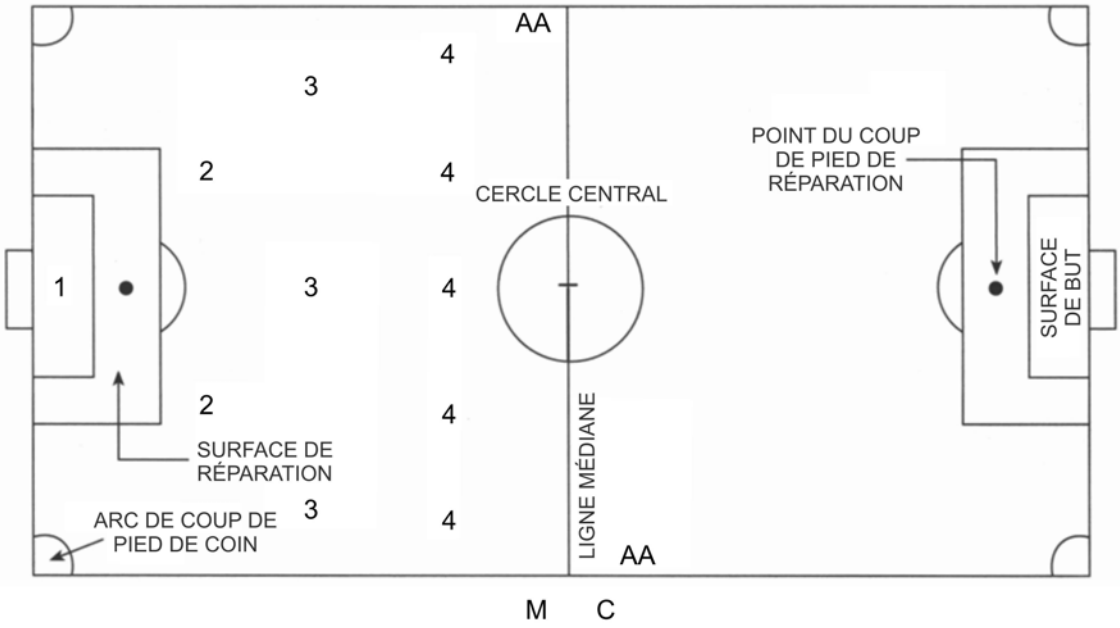
Une partie est composée de deux mi-temps de 45 minutes. Les équipes sont composées d'un gardien de but, de défenseurs, de milieux de terrain et d'avants ou attaquants. Une partie commence par un coup d'envoi au centre du terrain de jeu, où le ballon est placé immobile au point central. Tous les joueurs doivent se trouver dans leur propre moitié de terrain de jeu avant que le coup d'envoi ait lieu. Le joueur qui effectue le coup d'envoi ne peut pas toucher de nouveau au ballon tant qu'un autre joueur n'y a pas touché. Les joueurs doivent déplacer le ballon avec leurs pieds, leur tête ou leur poitrine. Ils ne peuvent toucher au ballon avec leurs mains. La partie se poursuit de cette façon avec les joueurs qui driblent le ballon et le déplacent en direction du but de l'équipe adverse afin de marquer un but.

Lorsqu'un but est marqué, le jeu recommence par un coup d'envoi effectué par l'équipe qui n'a pas marqué.

Un but ne peut pas être marqué directement après un coup d'envoi, un coup de pied de but ou une rentrée de touche.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

On trouvera d'autres renseignements sur le soccer dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 237 à 245.



LÉGENDE

1. Gardien
2. Défenseur
3. Milieu de terrain
4. Avant

M Marqueur
C Chronométreur
AA Arbitre-adjoint

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 241), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure W-1 Terrain de soccer

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

FEUILLE DE POINTAGE DE SOCCER

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque mi-temps.

Première demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Deuxième demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

BALLON CANADIEN OU KICK-BALL

OBJECTIF

Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possible. Un point est marqué lorsqu'un joueur d'une équipe court (dans le sens anti-horaire) et qu'il touche aux trois buts (coussins) et au marbre.

POINTAGE

Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts. Une partie dure cinq manches et c'est l'équipe qui a le plus grand nombre de points qui gagne, à moins qu'il y ait égalité. Dans ce cas, des manches supplémentaires sont disputées jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point et brise l'égalité.

DÉFINITIONS

Double. Un coup à la suite duquel le botteur atteint le deuxième but et qu'il est sauf.

Double jeu. Deux retraits sont effectués sur un seul jeu.

Balle en jeu. La balle est en jeu de façon réglementaire.

Jeu forcé. Cette situation survient lorsqu'un coureur est forcé d'avancer au prochain coussin parce que le botteur devient un coureur.

Fausse balle. Toute balle frappée dans le territoire des fausses balles.

Territoire des fausses balles. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles.

Coup de circuit. Un botteur envoie le ballon en jeu par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts après avoir frappé le ballon à l'intérieur de la clôture.

S'éloigner du but. Lorsqu'un coureur s'éloigne d'un but avant que le ballon ait quitté la main du lanceur.

Retrait en course. Un joueur défensif touche un coureur avec le ballon lorsque ce dernier n'est pas sur un coussin. Le coureur est alors retiré.

Retrait. Il existe plusieurs types de retraits, dont :

- **Retrait sur un ballon attrapé.** Lorsqu'une balle montant à la verticale est attrapée avant qu'elle ne touche le sol ou la clôture.
- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche au but en étant en possession de la balle avant que le coureur ne l'atteigne.
- **Retrait au bâton.** Lorsqu'un frappeur accumule trois prises.
- **Toucher.** Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle pendant que le coureur n'est pas sur un coussin. Ce retrait s'appelle aussi toucher légal.

Vol de but. Lorsqu'un coureur tente de voler un but pendant le lancer au botteur.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Règle de l'attrapé au vol. Si le ballon est attrapé au vol après le botté du botteur, le botteur est retiré. Les autres joueurs qui sont sur les buts doivent toucher au but où ils se trouvent après que le ballon ait été capté avant de pouvoir courir vers le but suivant.

NOMBRE DE JOUEURS

Neuf joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Un ballon de soccer,
- un terrain de base-ball ou de balle molle, ou un gymnase ou un terrain, et
- des buts ou des cônes (quatre).

RÈGLES DE BASE

Une partie est composée de cinq manches de trois retraits (pour chaque équipe).

Une des deux équipes joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : un lanceur, un receveur, un premier-but, un deuxième-but, un troisième-but, un arrêt-court, un voltigeur de gauche, un voltigeur de centre et un voltigeur de droite, et d'autres joueurs de champ extérieur selon le nombre de joueurs.

Le ballon lancé par le lanceur doit toucher le sol au moins une fois et ne peut pas se retrouver à plus d'un pied (30 cm) de hauteur au-dessus du marbre lorsqu'il arrive à la hauteur du botteur. Le ballon doit être lancé de manière à rouler le plus en douceur possible.

Un ballon est en jeu une fois que le lanceur fait rouler le ballon en direction du marbre et que le botteur tente de botter le ballon.

Le botteur doit attendre que le ballon soit à moins d'un mètre du marbre avant de tenter de botter le ballon.

Il n'est pas permis de s'éloigner du but ni de voler un but. Les amortis ne sont pas permis.

Le botteur qui se trouve au marbre doit botter le ballon avec la jambe (au-dessous du genou) ou le pied.

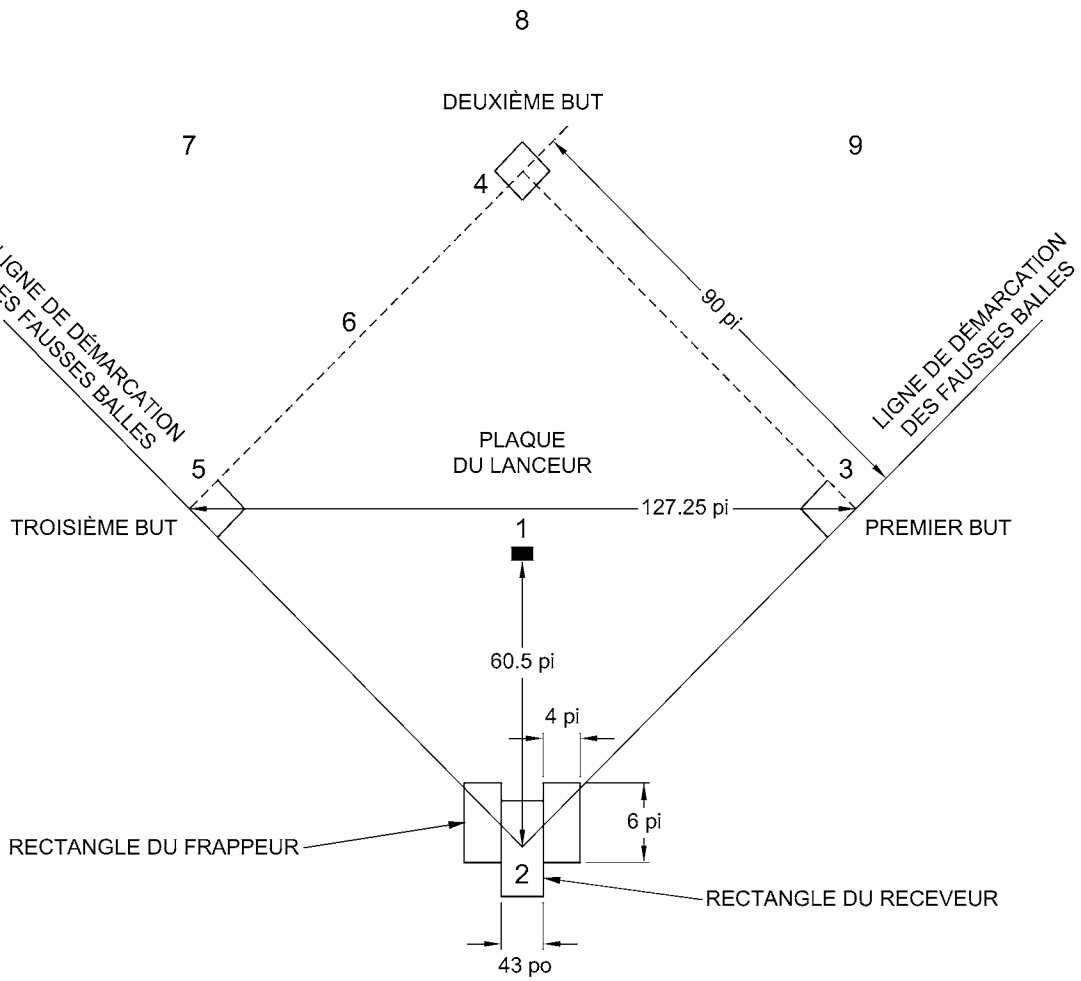
Les joueurs de champ peuvent retirer le coureur en transportant le ballon et en touchant le coureur ou en lançant le ballon vers le coureur et en l'atteignant. Les ballons doivent être lancés de façon à atteindre le coureur en bas de la taille.

Un coureur qui quitte son but avant que le ballon ait atteint le marbre ou avant que le lancer soit frappé est retiré et le ballon est considéré comme mort.



On trouvera plus de renseignements sur le ballon canadien / kick-ball sur le site www.kickball.com

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



LÉGENDE

1. Lanceur
2. Receveur
3. Joueur de premier-but
4. Joueur de deuxième-but
5. Joueur de troisième-but
6. Arrêt-court
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 31), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure X-1 Champ intérieur de base-ball (utilisé pour le ballon canadien)

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

FEUILLE DE POINTAGE DE BALLON CANADIEN OU KICK-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque manche.

	1re manche	2e manche	3e manche	4e manche	5e manche	TOTAL
Équipe A						
Équipe B						

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

BALLE MOLLE

OBJECTIF

Tout en empêchant l'équipe adverse de marquer des points, chaque équipe essaie de marquer le plus de points possible. Un point est marqué lorsqu'un joueur d'une équipe court (dans le sens anti-horaire) et qu'il touche aux trois buts (coussins) et au marbre.

POINTAGE

Un point est accordé lorsqu'un membre d'une équipe complète le tour des buts. Une partie dure sept manches et c'est l'équipe qui a le plus grand nombre de points qui gagne, à moins qu'il y ait égalité. Dans ce cas, des manches supplémentaires sont disputées jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point et brise l'égalité.

DÉFINITIONS

Balle. Lancer à l'extérieur de la zone des prises.

Amorti. Un frappeur frappe la balle en la laissant entrer en contact avec le bâton pour qu'elle tombe au sol dans le champ intérieur.

Double jeu. Deux retraits sont effectués sur un seul jeu.

Balle en jeu. La balle est en jeu de façon réglementaire.

Feinte de retrait en course. Forme d'obstruction envers un coureur par un joueur de champ qui n'a pas la balle ou qui n'est pas sur le point de la recevoir. L'arbitre accorde au coureur le but où il se serait rendu si aucune obstruction n'avait été faite.

Chandelle. Une balle frappée très haut dans les airs.

Retrait sur un ballon attrapé. Balle attrapée avant qu'elle touche au sol ou à la clôture.

Jeu forcé. Un coureur est forcé d'avancer au prochain coussin parce que le frappeur devient un coureur.

Fausse balle. Toute balle frappée dans le territoire des fausses balles.

Territoire des fausses balles. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles (telle qu'illustrée à la figure Y-1).

Coup de circuit. Un frappeur frappe la balle en jeu par-dessus la clôture ou réussit à faire le tour des buts après que la balle frappée reste à l'intérieur de la clôture.

Manche. Une manche est composée d'une première moitié et d'une seconde moitié. Chaque équipe aura l'occasion de se présenter au bâton et de jouer au champ.

Interférence. Se produit lorsqu'un joueur offensif gêne un joueur défensif ou provoque la confusion chez un joueur défensif au moment où il tente de faire un jeu. L'interférence peut être d'ordre physique ou verbal.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

S'éloigner du but. Un coureur ne peut pas s'éloigner du but tant que la balle n'a pas été frappée, n'a pas touché au sol ou n'a pas atteint la hauteur du marbre, et il doit retourner au but si la balle n'est pas frappée.

Retrait. Il existe plusieurs types de retraits, dont :

- **Retrait sur un ballon attrapé.** Lorsqu'une balle montant à la verticale est attrapée avant qu'elle ne touche le sol ou la clôture.
- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche au but en étant en possession de la balle avant que le coureur ne l'atteigne.
- **Retrait au bâton.** Lorsqu'un frappeur accumule trois prises.
- **Toucher.** Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle pendant que le coureur n'est pas sur un coussin. Ce retrait s'appelle aussi toucher légal.

Glissade et dépassement du but. Lorsqu'un joueur glisse et dépasse le premier but lorsqu'il est en course. C’est permis au premier but, mais pas au deuxième ou au troisième but, où le coureur pourrait être retiré en course.

Vol de but. À la balle rapide, un coureur peut tenter de voler un but pendant le lancer au frappeur.

Zone des prises. L'espace au-dessus du marbre, entre le côté arrière du haut de l'épaule du frappeur et son genou avant.

But sur balles. Le premier but est accordé à un frappeur qui reçoit quatre « balles » lors de son passage au bâton.

NOMBRE DE JOUEURS

Dix joueurs par équipe en même temps sur le terrain lorsque l'équipe n'est pas à l'offensive.

ÉQUIPEMENT

- Des buts (quatre),
- un bâton,
- des casques de frappeur,
- une balle molle,
- suffisamment de gants pour le nombre de joueurs, et
- un terrain de base-ball ou de balle molle.

RÈGLES DE BASE

Une partie est composée de sept manches de trois retraits (pour chaque équipe).

Une des deux équipes joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : lanceur, receveur, premier-but, deuxième-but, troisième-but, arrêt-court, voltigeur de gauche, voltigeur de centre, voltigeur de droite et un voltigeur supplémentaire.

Les joueurs de l'autre équipe se présentent au bâton lors de la première moitié de la manche dans l'ordre indiqué sur le rôle des frappeurs.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Le lanceur tente de retirer le frappeur pour l'empêcher d'atteindre le premier but et les buts subséquents.

Le lanceur doit effectuer un lancer par-dessous.

Un frappeur est retiré à la suite d'un retrait sur un ballon attrapé, d'un retrait forcé ou d'un toucher.

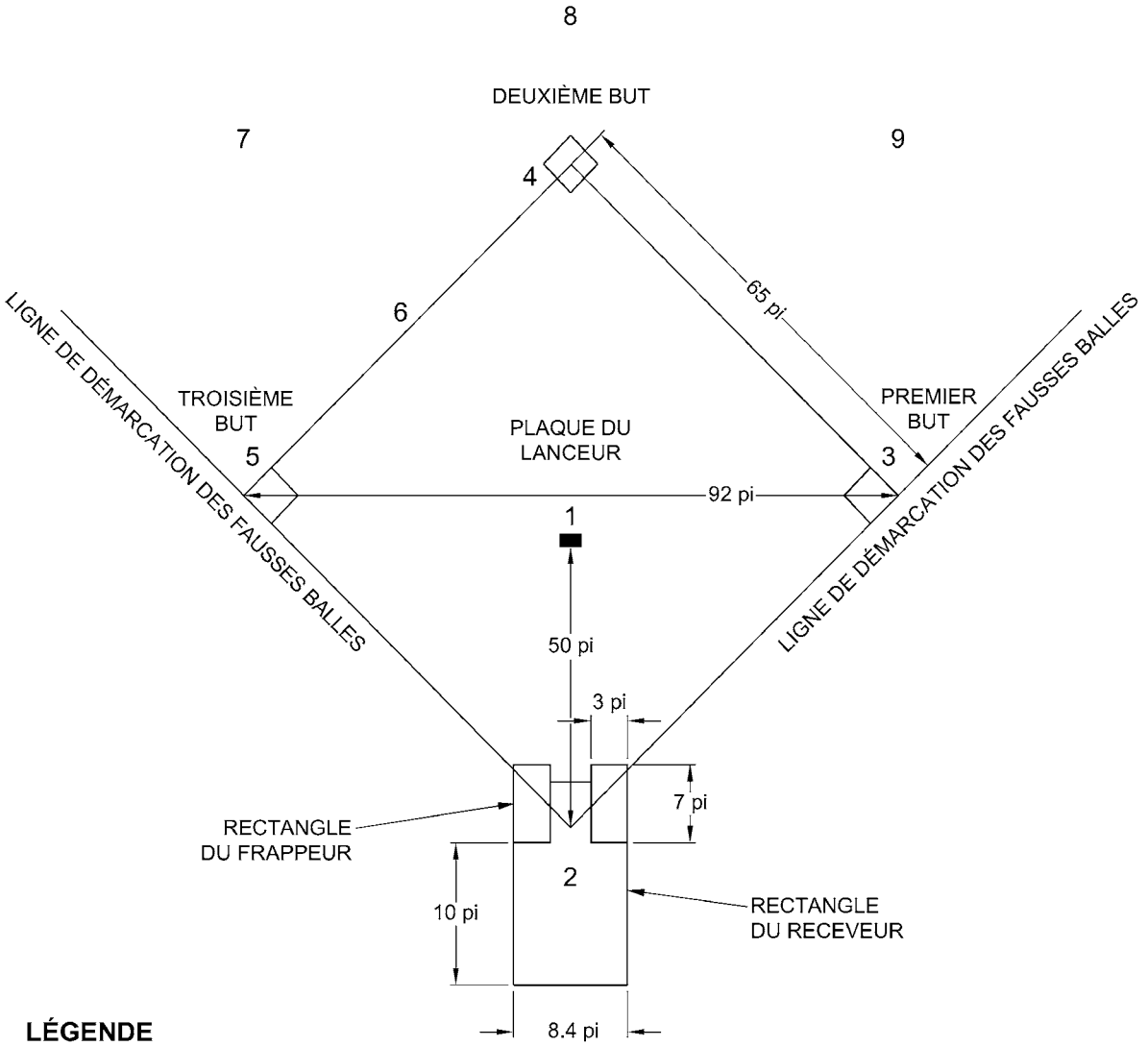
L'objectif du frappeur est d'atteindre les buts pour en faire le tour sans être retiré en course et avant que la balle n'atteigne le but.

Une équipe marque un point lorsqu'un joueur est sauf au premier, au deuxième et au troisième but et qu'il réussit à se rendre au marbre, ou si ce joueur frappe la balle de l'autre côté de la clôture (en jeu).



On trouvera d'autres renseignements sur la balle molle dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 247 à 259.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



LÉGENDE

1. Lanceur
2. Receveur
3. Joueur de premier-but
4. Joueur de deuxième-but
5. Joueur de troisième-but
6. Arrêt-court
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 251), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure Y-1 Terrain de balle molle

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

FEUILLE DE POINTAGE DE BALLE MOLLE

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points marqués par chaque équipe pour chaque manche.

	1re manche	2e manche	3e manche	4e manche	5e manche	6e manche	7e manche	TOTAL
Équipe A								
Équipe B								

Nota. Le marqueur doit signer l’endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

DISQUE VOLANT SUPRÊME

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer un maximum de points en attrapant une passe dans la zone de but de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire. Le disque volant suprême peut aider à améliorer la condition physique en ce qui touche l'aptitude cardiovasculaire et la force musculaire.

POINTAGE

Les points sont accordés à une équipe lorsqu'un joueur attrape une passe dans la zone de but adverse. Le pointage total d'une partie typique est de 15 points.

DÉFINITIONS

Dégager. Sortir de la zone où le lanceur désire passer le disque volant.

Couper. Une tentative pour se libérer d'autres joueurs afin de recevoir une passe.

Contrer. Rendre la vie difficile au lanceur de manière à ce qu'il ne puisse lancer le disque volant dans une certaine direction et le forcer ainsi à le lancer dans une autre direction.

Bombe. Une longue passe en hauteur qui traverse presque tout le terrain.

Plongeon. Lorsqu'un joueur plonge pour attraper ou intercepter le disque volant.

Tentative d'interception. Lorsqu'un défenseur s'éloigne de son marqueur pour tenter d'intercepter une passe faite à un autre joueur.

Latérale. Une passe latérale sur le sens de la largeur du terrain au lieu du sens de la longueur.

Permutation. Lorsque deux défenseurs s'échangent la couverture des joueurs offensifs qu'ils surveillent.

NOMBRE DE JOUEURS

Sept joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- Un disque volant, et
- des cônes pour marquer les limites.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RÈGLES DE BASE

Une partie se compose de deux demies. Il n'y a pas de limite de temps imposée pour les demies. La première demie se termine lorsqu'une équipe a obtenu huit points.

Chaque équipe aligne ses joueurs devant sa propre zone de but pour commencer à jouer. L'équipe défensive lance le disque volant à l'équipe offensive.

On peut lancer le disque volant dans toutes les directions en le passant à des coéquipiers. Les joueurs doivent rester en place lorsqu'ils ont le disque volant en main. Ils doivent le lancer à d'autres joueurs sur le terrain qui se trouvent plus près de la zone des buts.

Un joueur ne peut pas tenir le disque volant pendant plus de 10 secondes. Le défenseur qui couvre le joueur qui a le disque volant en main (le couvreur) doit effectuer le décompte.

Lorsqu'une passe n'est pas complétée parce qu'elle est effectuée en dehors du terrain, qu'elle est échappée, bloquée, interceptée, etc., l'équipe défensive prend possession du disque volant et passe à l'offensive.

Pour ramener le disque volant en jeu, il doit être ramené au point de sortie du lancer ou à l'endroit le plus près où un défenseur y a touché.

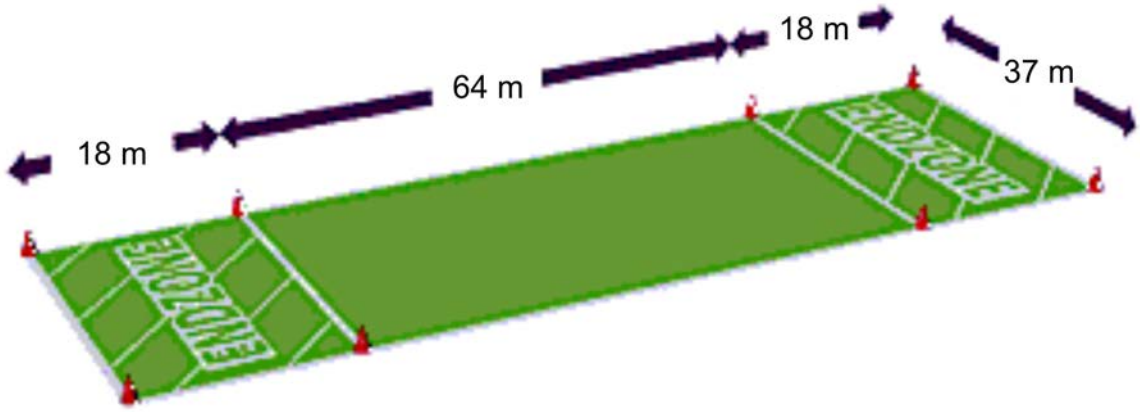
Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs.

Un lancer peut être effectué dans la foulée si pas plus de trois pas sont effectués après la réception. Le lanceur ne peut pas changer de direction ou accélérer après la réception du disque volant.

Après la première demie, les équipes changent de côté sur le terrain.



On trouvera plus de renseignements sur le disque volant suprême sur le site www.whatisultimate.com ou sur le site http://www.upa.org/ultimate.



Nota. Tirée de What is Ultimate Frisbee par What is Ultimate, sans date. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html

Figure Z-1 Terrain de disque volant suprême

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

FEUILLE DE POINTAGE DE DISQUE VOLANT SUPRÊME

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

Inscrire le nombre de points accumulés par chaque équipe à chaque demie jusqu'à un total de 15. Les points sont accordés à une équipe lorsqu'un joueur attrape le disque volant dans la zone de but adverse.

Première demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Deuxième demie

Équipe A	Équipe B
TOTAL	

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

VOLLEY-BALL

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en frappant le ballon dans la partie du terrain de l'équipe adverse. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire. Le volley-ball peut aider à améliorer la condition physique en ce qui touche l'aptitude cardiovasculaire et la force musculaire.

POINTAGE

Un point est accordé chaque fois que le ballon touche le sol à l'intérieur des limites du terrain de l'équipe adverse, lorsque les adversaires sont incapables de retourner le service après trois frappes, lorsque les adversaires retournent le ballon hors limite ou lorsque les adversaires commettent une faute dans le cas où ces adversaires constituent l'équipe au service.

DÉFINITIONS

Frappe d'attaque. Une frappe dirigée dans la partie du terrain des adversaires.

Ligne d'attaque. Ligne séparant chaque côté du terrain d'une équipe en zone d'attaque et zone de défense.

Bloc. Se produit lorsqu'un ou plusieurs joueurs arrêtent le ballon avant qu'il franchisse le filet ou juste après.

Échange de jeu. L'échange des frappes du ballon d'une équipe à l'autre. L'équipe qui gagne l'échange de jeu obtient le service.

Ordre de rotation. Chaque équipe a un ordre de rotation qui doit être respecté lorsqu'elle gagne le service. Chaque fois que l'équipe gagne un service, les joueurs doivent changer de position en sens horaire.

NOMBRE DE JOUEURS

Six joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- un ballon de volley-ball,
- un filet de volley-ball, et
- un terrain de volley-ball.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RÈGLES DE BASE

La partie se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe compte 21 points en format d'échange de jeu (on accorde un point à chaque jeu, peu importe qui a servi le ballon) et conserve une avance de deux points.

L'équipe consiste de trois joueurs à l'avant du terrain et trois joueurs à l'arrière.

Les joueurs peuvent frapper le ballon avec leurs mains jointes (manchette) ou avec la main ouverte ou le poing. Ils peuvent frapper le ballon en touche haute ou touche basse.

Une des deux équipes commence par servir alors que l'autre reçoit le ballon. Un joueur conserve le service jusqu'à ce que l'autre équipe gagne le droit de servir.

Tous les joueurs d'une équipe doivent effectuer une rotation de position lorsque leur équipe récupère le service.

Le serveur peut se tenir n'importe où derrière la ligne de fond pour servir.

Une faute de service est commise si le ballon touche un joueur de l'équipe au service, ne traverse pas l'espace de passage au-dessus du filet, touche le filet ou tout autre objet ou atterrit hors limite.

Si l'équipe qui reçoit le service empêche l'équipe adverse de marquer un point, elle se voit accorder le service.

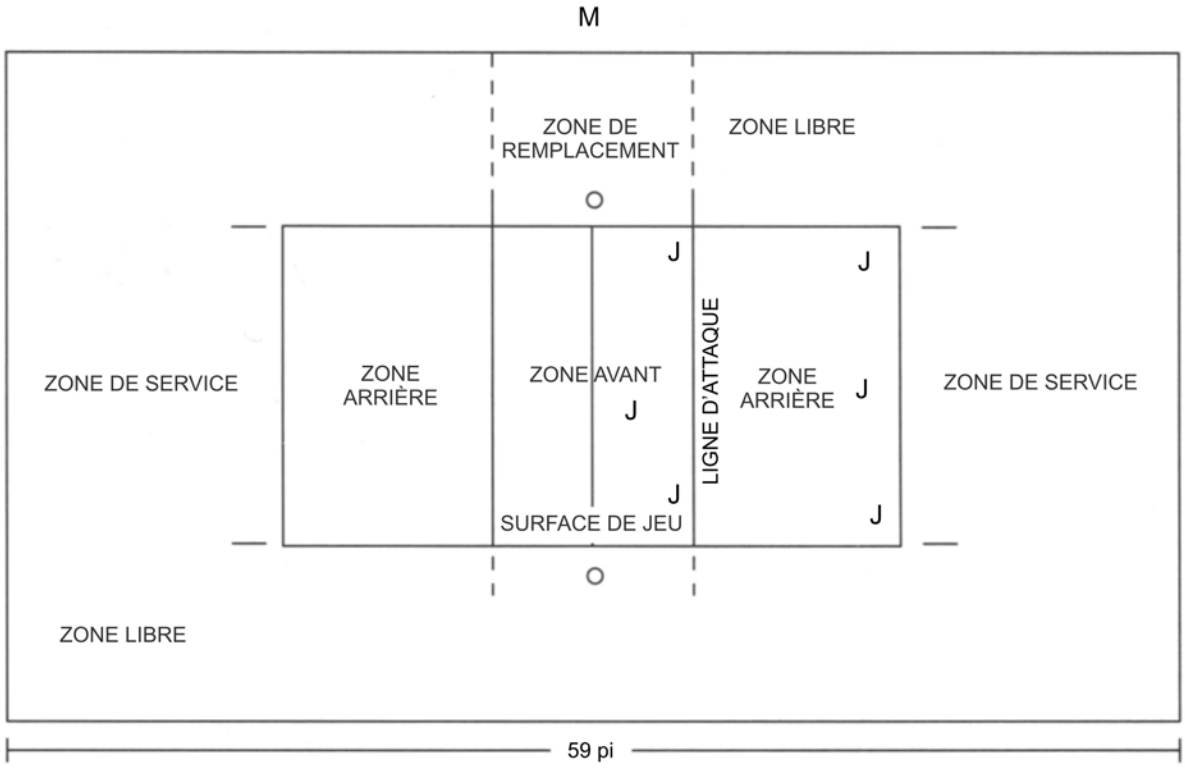
Chaque équipe a droit à trois frappes pour faire passer le ballon par-dessus le filet et dans le camp adverse. Ce compte s'ajoute au blocage.

Sauf lors du service, le ballon est toujours en jeu s'il touche le filet.



On trouvera d'autres renseignements sur le volley-ball dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 325 à 334.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



LÉGENDE

J Joueur
M Marqueur

Nota. Tiré de The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports (p. 327), par T. Hanlon, 1998, États-Unis, Human Kinetics Publishers, Inc. Droit d'auteur 1998 par Human Kinetics Publishers, Inc.

Figure AA-1 Terrain de volley-ball

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

FEUILLE DE POINTAGE DE VOLLEY-BALL

Équipe A	Équipe B
NOMS	NOMS

Cocher chaque point au fur et à mesure qu'il est accordé à une équipe.

Points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Équipe A																					
Équipe B																					

Nota. Le marqueur doit signer l'endos de la feuille de pointage lorsque la partie est terminée.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

JEUX ACTIFS

INTRODUCTION

Les jeux actifs sont une excellente façon d'intégrer de multiples composantes du conditionnement physique. Ces activités physiques rendent le conditionnement physique amusant et peuvent déclencher un intérêt à maintenir une bonne forme physique durant toute la vie. Les jeux actifs aident à améliorer diverses composantes du conditionnement physique selon le jeu choisi.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis pour ces jeux dépend du jeu choisi.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les jeux actifs doivent être bien supervisés.

Les jeux actifs doivent se dérouler sur une grande surface d'entraînement ou un terrain de jeu exempt d'obstacles.

Les cadets doivent porter des chaussures et des vêtements appropriés à cette activité physique.

JEUX ACTIFS SUGGÉRÉS

Bataille navale

C'est un jeu actif portant sur un thème nautique où la surface de jeu est répartie selon les différentes parties d'un navire, y compris :

- **La proue.** L'avant de la surface de jeu.
- **La poupe.** L'arrière de la surface de jeu.
- **Bâbord.** Le côté gauche de la surface de jeu.
- **Tribord.** Le côté droit de la surface de jeu.

Il y a des actions particulières à prendre lorsqu'elles sont appelées durant le jeu telles que :

- **Sous-marins.** Les cadets courent vers le centre de la surface de jeu, s'étendent sur le dos et lèvent un pied en l'air.
- **Radeaux de sauvetage à bâbord.** Les cadets courent vers la gauche de la surface de jeu, forment une ligne, s'assoient et commencent à ramer.
- **Radeaux de sauvetage à tribord.** Les cadets courent vers la droite de la surface de jeu, forment une ligne, s'assoient et commencent à ramer.

1. Commencer le jeu avec les cadets debout au centre de la surface de jeu.
2. Demander au chef d'appeler une des parties du navire ou une des actions particulières mentionnées ci-dessus.
3. Demander aux cadets de courir vers la zone désignée ou d'exécuter l'action particulière.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

4. Éliminer le dernier cadet à atteindre l'endroit désigné ou à exécuter l'action particulière et lui demander d'aider le chef.
5. Poursuivre jusqu'à ce qu'un gagnant soit désigné.

Tague cardio

Un jeu rapide utilisant deux nouilles de piscine où les cadets doivent bouger ou être avalés par le « diable de mer ».

1. Désigner un cadet pour jouer le rôle du « diable de mer ».
2. Demander au « diable de mer » de transporter une nouille de piscine et de l'utiliser pour toucher les autres cadets (sous les épaules).
3. Demander au premier cadet touché de se joindre au « diable de mer » par la main et lui remettre l'autre nouille de piscine.
4. S'assurer que les deux cadets qui forment le « diable de mer » demeurent toujours joints par les mains (se tiennent par la main) et se déplacent parmi le groupe en touchant les autres cadets.
5. Demander au cadet nouvellement touché de se joindre au « diable de mer » en prenant la main du cadet qui l'a touché et lui remettre la nouille de piscine.
6. Laisser le « diable de mer » grossir jusqu'à ce que tous les cadets s'y soient joints.

Tague

Il y a plusieurs variations du jeu de « tague » telles la tague cardio, la tague gelée et la tague malade. Ces types de jeux commencent avec un ou plusieurs cadets désignés pour lancer la poursuite. Le poursuivant doit courir et toucher les autres cadets pour en faire d'autres poursuivants, les geler ou les ajouter au « diable de mer ». Il y a plusieurs ressources en ligne et livres qui décrivent les jeux de tague. Choisir des jeux de tague qui maximisent les déplacements et gardent le rythme cardiaque des cadets élevé.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Ultimate camp resource. (sans date). *Camp games*. Extrait le 6 octobre 2011 du site http://www.ultimatecampresource.com/site/camp-activities/camp-games.html

ISBN 0-934387-29-X Panicucci, J. (2008). *Achieving fitness: An adventure activity guide*. Beverly, MA, Project Adventure, Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

INTRODUCTION

L'entraînement en circuit a été conçu à la fin des années 1950 à l'Université de Leeds en Angleterre. L'entraînement en circuit consiste en un certain nombre d'exercices faciles et soigneusement choisis, qui sont exécutés dans un ordre prédéterminé que l'on nomme le « circuit ». Chaque exercice est exécuté à tour de rôle, soit à un nombre déterminé de reprises ou dans un délai établi (d'habitude de 30 à 60 secondes), après une courte période de récupération. Faire une rotation de tous les exercices est un circuit complet. On répète le circuit habituellement trois fois.

L'entraînement en circuit chronométré permet que l'activité soit effectuée dans un délai précis. Le chronométrage empêche également l'attente aux stations d'exercice. L'entraînement est conçu pour permettre à chaque personne de développer son niveau de condition physique à son propre rythme. Les circuits non chronométrés doivent être effectués au nombre maximum possible de répétitions continues sans déterminer un délai précis.

L'entraînement en circuit peut être axé sur une composante particulière de la condition physique ou sur l'exercice et l'amélioration de nombreuses habiletés sportives.

ÉQUIPEMENT

Équipement d'entraînement en circuit selon les stations choisies.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les circuits doivent être conçus selon les activités et les exercices appropriés aux cadets. Plusieurs des activités et exercices énumérés dans le guide pédagogique peuvent servir de stations dans un circuit (p. ex., les exercices de sauts à la corde et avec une barre d'entraînement).

CONCEPTION DU CIRCUIT

Il faut tenir compte des éléments suivants lors de la conception d'un circuit :

- Les exercices d'un circuit peuvent être axés sur l'endurance cardiovasculaire (p. ex., le saut à la corde), la force musculaire (p.ex., les ballons d'entraînement), la flexibilité musculaire (p.ex., les étirements) ou une combinaison de ces éléments.
- Les exercices doivent être planifiés de sorte qu'un groupe musculaire ne soit jamais visé deux fois de suite.
- Il devrait y avoir suffisamment d'équipement à chaque station pour que tous les cadets rendus à cette station puissent y participer simultanément.
- À la station de récupération, les cadets doivent continuer de marcher, courir ou se déplacer. Ils devraient aussi boire de l'eau.
- Le nombre d'activités choisies dépend du temps alloué pour terminer le circuit.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Exemple d'entraînement en circuit général

Chaque station durera 45 secondes.

Station 1 : Endurance cardiovasculaire Exercice : Sauts à la corde Équipement : 6 cordes à sauter	**Station 2 : Récupération** Exercice : Jogger sur place Équipement : Aucun.	**Station 3 : Force musculaire** Exercice : Demi-redressements assis Équipement : Tapis d'exercice
Station 12 : Récupération Exercice : Marcher autour du circuit Équipement : Aucun.		**Station 4 : Récupération** Exercice : Marcher autour du circuit Équipement : Aucun.
Station 11 : Force musculaire Exercice : Saut de grenouille avec projection des jambes vers l'arrière Équipement : Aucun.	**INSTRUCTEUR**	**Station 5 : Flexibilité musculaire** Exercice : Étirement avec torsion de la colonne vertébrale Équipement : 2 bancs
Station 10 : Récupération Exercice : Jogger sur place Équipement : Aucun.		**Station 6 : Récupération** Exercice : Jogger sur place Équipement : Aucun.
Station 9 : Flexibilité musculaire Exercice : Étirement avec flexion des genoux jusqu'à la poitrine Équipement : Tapis d'exercice	**Station 8 : Récupération** Exercice : Marcher autour du circuit Équipement : Aucun.	**Station 7 : Endurance cardiovasculaire** Exercice : Sauts avec écart Équipement : Aucun.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 978-0-7360-8118-4 Carpenter, J. et Sinclair, C. éducateurs. (2011). *un guide d'activité physique, Middle and high school levels*, 3e édition. Windsor, ON, National Association for Sport and Physical Education.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

ARTS MARTIAUX

INTRODUCTION

Les arts martiaux combinent de multiples composantes du conditionnement physique, y compris l'aptitude cardiovasculaire, la force musculaire et la flexibilité musculaire, dans une activité physique amusante et disciplinée.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis variera selon le type d'art martial choisi.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

Les arts martiaux doivent être dirigés par un instructeur accrédité ou à l'aide d'une vidéo où un instructeur accrédité dirige l'activité.

TYPES D'ARTS MARTIAUX

Aïkido. Une forme d'autodéfense d'origine japonaise qui utilise des prises aux poignets, aux jointures et aux coudes pour mettre un adversaire hors de combat.

Kickboxing. Un art martial qui ressemble à la boxe, mais qui permet l'utilisation des pieds.

Judo. Une méthode pour se défendre sans l'utilisation d'armes. Cette méthode met l'accent sur la composante athlétique de cet art martial.

Jiu-jitsu. Une méthode développée au Japon pour se défendre en utilisant la force et le poids de l'opposant pour le mettre hors de combat.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Jeanette Jenkins, accréditée par la Thai Boxing Association of Canada. *Crunch: Super-charged kickbox party*. 2007. [DVD]

ISBN 0-8048-3284-6 Westbrook, A. et Ratti, O. (1970). *Aikido and the dynamic sphere: An illustrated introduction*. North Clarendon, VT, Charle E. Tuddle Co., Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RENCONTRES OMNISPORTIVES

INTRODUCTION

Les rencontres omnisportives sont composées de divers petits jeux ou événements à relais faciles à jouer. Les rencontres omnisportives sont une façon amusante d'être actif et de couvrir plusieurs composantes de conditionnement physique en une activité.

Les rencontres omnisportives ont plusieurs avantages :

- un grand nombre de membres du personnel peuvent participer en même temps;
- une grande variété d'activités peut être effectuée;
- on peut les organiser en visant à utiliser des installations et de l'équipement qui existent déjà;
- on peut mettre l'accent sur l'effort de l'équipe plutôt que sur le rendement de haut niveau par un petit nombre d'individus.

Les rencontres omnisportives visent à permettre aux cadets de travailler en équipe, de communiquer, de collaborer et d'avoir du plaisir.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis pour les rencontres omnisportives dépend des événements choisis.

DIRECTIVES POUR L'ACTIVITÉ

La taille du groupe, le nombre de membres du personnel, le temps accordé pour la rencontre, les installations et l'équipement sont les facteurs qui auront un effet sur les événements, la taille des groupes, le temps accordé pour chaque événement et la conception générale de la rencontre. Lors de la conception d'une rencontre omnisportive, s'assurer que les événements choisis sont énergiques et font la promotion de l'activité physique.

Lors d'une rencontre omnisportive, les cadets doivent faire la rotation d'un événement à l'autre de manière pré-organisée. Un schéma des stations peut être affiché ou des numéros de stations peuvent identifier chaque station.

Taille du groupe

La taille du groupe déterminera le nombre d'événements requis. Par exemple :

- S'il y a 60 cadets et l'organisateur veut les regrouper en équipes de cinq, il devrait y avoir au moins 12 événements (s'il n'y a qu'une équipe par événement) ou six événements (s'il y a deux équipes par événement).
- S'il y a 30 cadets et l'organisateur veut les regrouper en équipes de trois, il devrait y avoir au moins 10 événements (s'il n'y a qu'une équipe par événement) ou cinq événements (s'il y a deux équipes par événement).

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Nombre de membres du personnel

Le nombre de membres du personnel disponibles pour organiser l'événement peut avoir une incidence sur le nombre d'événements. Plusieurs membres du personnel peuvent participer à de nouveaux événements d'une rencontre omnisportive à titre de :

- marqueur principal,
- chronométreur,
- arbitre pour chaque événement,
- secouriste, et
- coureurs (qui peuvent être des cadets de chaque équipe qui apportent les résultats au marqueur principal après chaque événement).

Chaque événement est supervisé par un arbitre qui demeure à l'événement pendant toute la rencontre. Sa fonction est d'assurer la sécurité et de faire respecter les règlements aux compétiteurs. Lorsque chaque événement est terminé, l'arbitre remplit la feuille de pointage et l'envoie à la table du marqueur principal.

Le marqueur principal transfère l'information de la feuille de pointage de l'équipe sur la feuille de pointage principale.

Temps accordé pour la rencontre

Le temps accordé pour la rencontre doit tenir compte de l’organisation, l’échauffement, de récupération, la clôture et la cérémonie de remise de prix (s’il y a lieu).

Les événements doivent être planifiés de façon à ce qu'ils aient la même durée. Ceci permet de garder une certaine maîtrise sur la rencontre et fait en sorte que toutes les équipes sont au même stade de l'événement.

Installations

Les installations peuvent permettre le déroulement d'une variété d'activités ou imposer des restrictions (p. ex., dans un gymnase d'école, il pourrait être interdit d'apporter de la nourriture ou des articles particuliers qui pourraient endommager le plancher).

Exemples d'événements omnisportifs

Voici des exemples d'événements typiques :

Événements	Description
Le lancer de précision	Chaque membre de l'équipe doit lancer un sac lesté, ou un article semblable, dans un anneau comprenant des cercles concentriques de valeurs différentes. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
La balle par-dessus et en dessous	L'équipe se place en file indienne. La première personne passe la balle par-dessus sa tête et la donne à la personne suivante qui passe la balle entre ses jambes et la donne à la personne suivante. La chaîne continue jusqu'au dernier cadet qui court ensuite jusqu'à l'avant de la file et recommence.
Le lancer du ballon de basket	Chaque membre de l'équipe doit lancer un ballon de basket dans le filet à partir d'un point précis. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.
Le saut à la corde	Chaque membre de l'équipe doit sauter à la corde le plus longtemps possible sans s'arrêter.
Frapper le ballon de volley-ball en manchette	Les membres de l'équipe doivent former un cercle et frapper en manchette le ballon de volley-ball d'une personne à l'autre sans qu'il touche le plancher. Cette activité se poursuit jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

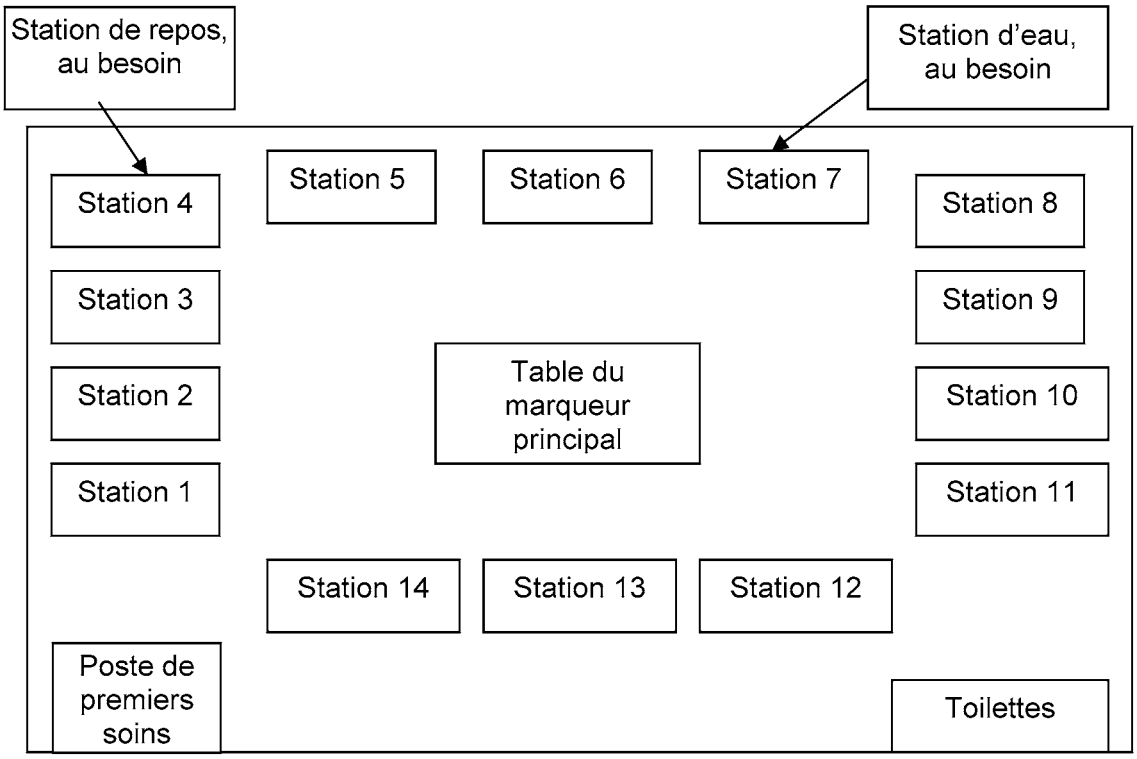


Figure AE-1 Schéma d'une rencontre omnisportive

RESSOURCES SUGGÉRÉES

A-PD-050-015/PT-002 Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités. (1989). *Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes (vol. 2)*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. (1983). *Habiletés de base : Rencontres omnisportives*. Calgary, Alberta, L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-601/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-601-PF-002/A-CR-CCP-601-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.