

**CHAPITRE 10**

**OREN 311 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ**





## INSTRUCTION COMMUNE ÉTOILE ARGENT GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 1

#### OCOM C311.01 – PRATIQUER LA VISÉE ET LE TIR À LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

---

Durée totale :

---

90 min

---

### PRÉPARATION

---

#### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans l'A-CR-CCP-703/PG-002, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

#### APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de réviser les techniques de visée et de tir.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 3 à 6 parce que c'est une façon interactive qui permet aux cadets de faire l'expérience de la visée et du tir de la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

---

### INTRODUCTION

---

#### RÉVISION

S.O.

#### OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir pratiqué la visée et le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

#### IMPORTANCE

Il est important que les cadets pratiquent la visée et le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique, car ces habiletés sont essentielles à l'instruction du biathlon d'été.

**Point d'enseignement 1**

Conformément à l'OCOM C206.02 (Pratiquer les techniques de visée, A-CR-CCP-702/PF-002, chapitre 6, section 3), réviser les techniques de respiration

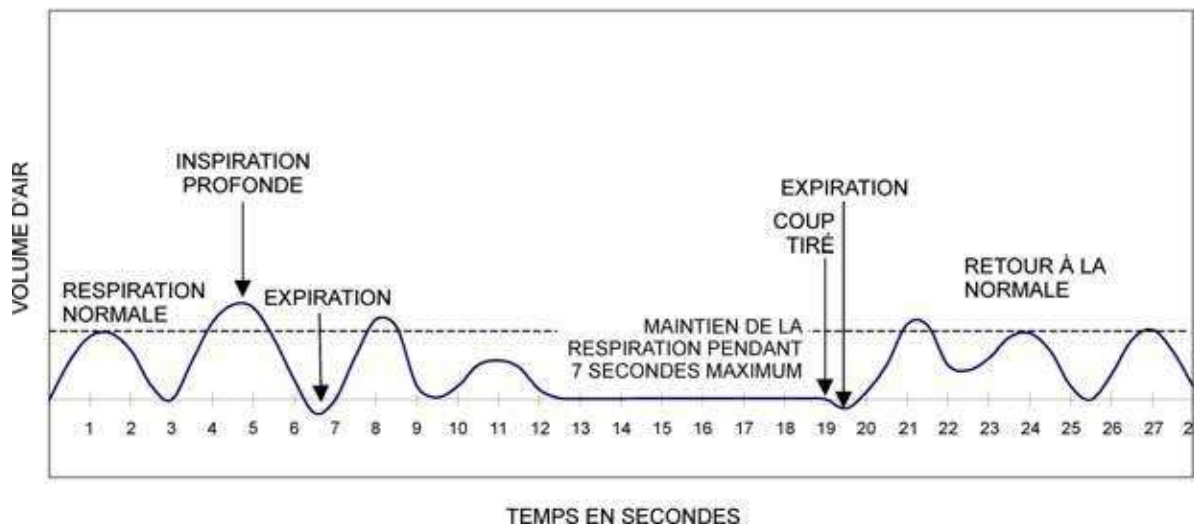
Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

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

**RESPIRATION CONTRÔLÉE**

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

**SÉQUENCE DE RESPIRATION**

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

Figure 10-1-1 Le cycle de la respiration en tir de précision

**RÉALISATION D'UNE SÉQUENCE DE RESPIRATION CONTRÔLÉE**

Voici la méthode recommandée pour effectuer une séquence de respiration contrôlée :

Adopter la position couchée.

Se détendre et respirer normalement.

Obtenir une image de visée.

Inspirer et expirer profondément.

Inspirer profondément et expirer normalement.

Détendre les muscles de la poitrine, retenir son souffle pendant cinq à sept secondes et appuyer sur la détente.

Expirer complètement et reprendre une respiration normale.

---

**CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**

---

**QUESTIONS**

- Q1. Qu'est-ce que la respiration fournit à la circulation sanguine?
- Q2. Qu'est-ce que l'oxygène alimente en énergie?
- Q3. Pendant combien de temps doit-on retenir son souffle pendant le tir?

**RÉPONSES ANTICIPÉES**

- R1. L'oxygène.
- R2. Les muscles.
- R3. Cinq à sept secondes.

---

**Point d'enseignement 2**

**Conformément à l'OCOM C206.03 (Pratiquer les techniques de tir, A-CR-CCP-702/PF-002, chapitre 6, section 4), réviser l'alignement naturel des mires**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

---

L'alignement naturel décrit la direction visée par la carabine à air comprimé des cadets lorsque le tireur est en position couchée avec la carabine parée à faire feu. Lorsque le tireur est en position confortable, il ne devrait pas avoir à forcer la carabine à air comprimé des cadets pour pointer vers la cible. Même en obtenant une position couchée et un alignement des mires parfaits, le fait de forcer la carabine peut causer de la tension musculaire et nuire à la précision de chaque tir.

Pour obtenir un alignement naturel, il faut :

- adopter une position de tir couchée confortable;
- obtenir une image de la mire;
- fermer les deux yeux;
- prendre plusieurs respirations normales pour détendre les muscles;
- regarder à travers les mires une fois qu'on est confortable;
- modifier la position de son corps jusqu'à l'obtention d'une bonne image de visée;
- passer à l'étape du tir.

---

**CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2**

---

**QUESTIONS**

- Q1. Qu'est-ce que l'alignement naturel?
- Q2. Que peut-il se produire lorsqu'on force la carabine à air comprimé à pointer vers la cible?
- Q3. Quelle est la première étape à effectuer pour obtenir un alignement naturel?

## RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. La direction visée par la carabine à air comprimé des cadets lorsque le tireur est en position couchée avec la carabine parée à faire feu.
- R2. Le fait de forcer la carabine à air comprimé peut causer de la tension musculaire et nuire à la précision de chaque tir.
- R3. Adopter une position de tir couchée confortable.

---

### Point d'enseignement 3

### Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

---



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant la session d'échauffement.

## OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Une session d'échauffement consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

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

## LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

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

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais donner de coups pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré comme la méthode d'étirement la plus sécuritaire.
- L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.
- À titre indicatif, prévoir une période d'échauffements de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



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

---

## ACTIVITÉ

---

### OBJECTIF

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

### RESSOURCES

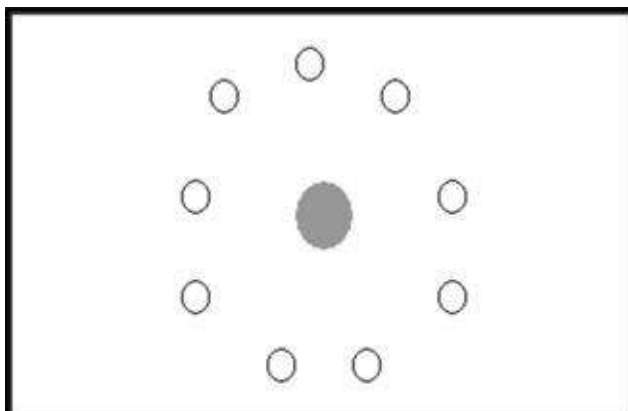
S.O.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

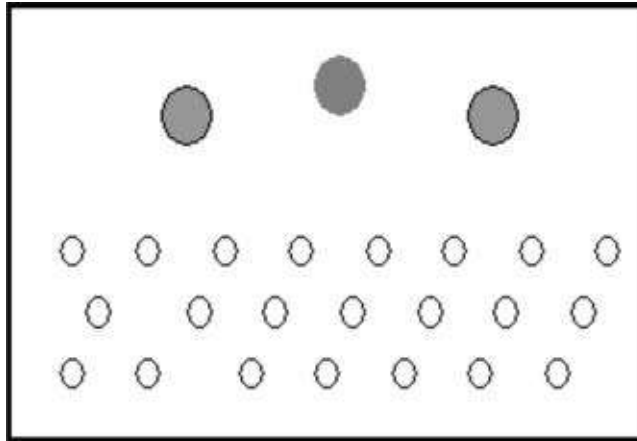
### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 12-1-2 et 12-1-3).



*Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale*

Figure 10-1-2 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



*Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale*

Figure 10-1-3 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.

Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.

Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.



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

### MESURES DE SÉCURITÉ

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

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

---

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



**Point d'enseignement 4**

**Diriger une activité où les cadets doivent pratiquer la visée et le tir de la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique**

Durée : 60 min

Méthode : Activité pratique

**ACTIVITÉ****OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de viser et de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique, tout en pratiquant les techniques de respiration et l'alignement naturel.

**RESSOURCES**

- des carabines à air comprimé des cadets (une par couloir de tir),
- des lunettes de sécurité (deux paires par couloir de tir), des
- tapis de tir (deux par couloir de tir),
- des cibles de carabine à air comprimé pour le biathlon (une par couloir de tir), des pièces de monnaie (une par couloir de tir).



Si les ressources sont suffisantes, on pourra augmenter le nombre de couloirs de tir.

**DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**

Aménager un champ de tir conformément aux instructions de l'A-CR-CCP-177/PT-002, partie 1, section 8.

**INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ**

Répartir les cadets en paires.

Demander à un cadet de chaque paire de courir ou de participer à une activité quelconque en vue d'augmenter son rythme cardiaque pendant cinq à dix minutes.

Demander au même cadet de chaque paire de s'approcher du pas de tir et de se préparer à tirer.

Demander au cadet d'adopter la position couchée et au partenaire d'équilibrer une pièce de monnaie sur le contrepoids de la carabine à air comprimé, juste derrière la mire avant.

Pendant qu'il pratique une séquence de respiration contrôlée et un alignement naturel, le cadet doit tirer à vide avec la carabine à air comprimé tout en maintenant la pièce de monnaie équilibrée.

Faire le tour du secteur d'entraînement et aider les cadets avec les techniques de respiration et l'alignement naturel.

Demander aux cadets de changer de position et recommencer les étapes 2. à 5. jusqu'à la fin de l'activité.

## MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir seront conduites conformément aux instructions de l'A-CR-CCP-177/PT-002.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

---

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

---

#### Point d'enseignement 5

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

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

---



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant la session de récupération.

#### OBJECTIF D'UNE RÉCUPÉRATION

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

permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin d'aider à prévenir les blessures;

- préparer l'appareil respiratoire à retourner à son état normal;
- étirer les muscles pour les aider à se détendre et leur permettre de revenir à leur longueur au repos.



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

---

### ACTIVITÉ

---

#### OBJECTIF

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

#### RESSOURCES

S.O.

#### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

#### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 12-1-2 et 12-1-3).

Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.

Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.

Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

### **MESURES DE SÉCURITÉ**

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 3.

---

### **CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5**

---

La participation des cadets à la session de récupération doit servir de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

---

### **CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON**

---

La participation des cadets à la session de récupération doit servir de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

---

### **CONCLUSION**

---

### **DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

S.O.

### **MÉTHODE D'ÉVALUATION**

S.O.

### **OBSERVATIONS FINALES**

La capacité d'utiliser les techniques de respiration et l'alignement naturel pendant le tir après une activité physique peut aider à améliorer les habiletés en tir de précision nécessaires pour le biathlon d'été.

### **COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR**

Cette leçon doit être enseignée avant l'OCOM C311.02 (Participer à une activité récréative de biathlon d'été, section 2).

---

### **DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE**

---

- A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 Directeur - Cadets 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- C0-002 (ISBN 0-88962-630-8) LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight Talk About Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, Ontario, Mosaic Press.
- C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th Anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.

C0-149 Biathlon Canada. (2005). *Les Ours du Biathlon : Programme d'entraînement communautaire*. Ottawa, Ontario, Biathlon Canada.



## INSTRUCTION COMMUNE ÉTOILE ARGENT GUIDE PÉDAGOGIQUE



## SECTION 2

## OCOM C311.02 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON D'ÉTÉ

Durée totale :

180 min

## PRÉPARATION

## INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans l'A-CR-CCP-703/PG-002, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

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

Installer un poste de premiers soins.

Aménager un circuit de course de 1000 m.

Aménager un champ de tir conformément aux instructions de l'A-CR-CCP-177/PT-002, partie 1, section 8.

Photocopier les annexes C, D et E.

## DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

## APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de participer à un biathlon d'été récréatif. Cette activité contribue au perfectionnement des habiletés et des connaissances du biathlon et à la promotion du conditionnement physique dans un environnement amusant et stimulant.

## INTRODUCTION

## RÉVISION

S.O.

## OBJECTIFS

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

## IMPORTANTANCE

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

---

### Point d'enseignement 1

### Expliquer les éléments d'une activité récréative de biathlon d'été

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique

---



Décrire les éléments d'une activité récréative de biathlon d'été. S'assurer que les cadets comprennent la conception du parcours, les règlements, le pointage, les pénalités et les zones interdites avant de procéder à l'activité. Les cadets devraient être mis au courant de la zone de départ, du parcours, du champ de tir et de la zone d'arrivée.

## COMPOSITION

Les cadets doivent être répartis en équipes pour l'activité de biathlon d'été. Les cadets devraient être répartis en cinq équipes pour un groupe de 25 cadets.

## LA DESCRIPTION DU PARCOURS

Chaque cadet doit :

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



Le circuit de 1000 mètres doit être clairement balisé avant le début de cette activité.

## RÈGLEMENTS

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

- Les cadets doivent rester avec leur équipe tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
- Les carabines à air comprimé des cadets doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.

- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
- La carabine à air comprimé des cadets doit faire l'objet de mesures de sécurité après le tir.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine à air comprimé des cadets si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups de feu avec la nouvelle carabine à air comprimé des cadets.
- Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
- Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.

## POINTAGE

Le pointage final de l'équipe est déterminé en additionnant le temps total de tous les circuits de course et les pénalités reçues. L'équipe avec le plus bas pointage final gagne la compétition.

Voici comment le pointage sera calculé :

- **Durée.** Le temps final de l'équipe sera calculé entre le début et la fin, et l'on tiendra compte des pénalités imposées.
- **Les cibles.** Pour chaque relève de tir, le nombre de cibles atteintes et ratées sera noté sur la feuille de notation du champ de tir (qui se trouvent à l'annexe C) par le marqueur du couloir. Il n'y a pas de point positif accordé pour une cible atteinte; les compétiteurs se verront déduire des points pour chaque cible manquée.

## PÉNALITÉS

Les pénalités suivantes seront ajoutées au temps de l'équipe :

Toute violation des principes de l'esprit sportif et de sportivité entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute :

- ne pas céder le passage à la demande d'un concurrent ou d'une équipe;
- pousser ou bousculer;
- utiliser un langage grossier;
- gêner d'autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité de 10 secondes sera imposée.
- Pour chaque infraction à la sécurité au pas de tir, une pénalité de deux minutes sera imposée :
  - ne pas garder sous contrôle la carabine à air comprimé des
  - cadets; passer à l'avant du pas de tir;
  - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

Chaque membre d'équipe qui ne franchit pas la ligne d'arrivée recevra une pénalité de deux minutes.

## LES ZONES INTERDITES

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

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

---

### QUESTIONS

- Q1. Nommez deux règlements de cette activité récréative de biathlon d'été.
- Q2. De quelle façon les points de l'activité récréative de biathlon d'été seront-ils attribués?
- Q3. Nommez une infraction aux principes de l'esprit sportif et de sportivité?

### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les règlements de l'activité récréative de biathlon d'été comprennent les suivants :
- Les cadets doivent rester avec leur équipe tout au long de l'activité.
  - Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
  - Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
  - Les carabines à air comprimé des cadets doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
  - Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
  - La carabine à air comprimé des cadets doit faire l'objet de mesures de sécurité après le tir.
  - Le personnel de champ de tir remplacera une carabine à air comprimé des cadets si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups de feu avec la nouvelle carabine.
  - Pour les infractions à la sécurité, des pénalités de temps seront imposées.
  - Pour les cibles ratées, des pénalités de temps seront imposées.
- R2. Les points de l'activité seront comptés en fonction du temps et des pénalités.
- R3. Voici des infractions aux principes de l'esprit sportif et de sportivité :
- ne pas céder le passage à la demande d'un concurrent ou d'une équipe;
  - pousser ou bousculer;
  - utiliser un langage grossier;
  - gêner d'autres compétiteurs.

---

### Point d'enseignement 2

### Diriger une session d'échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique

---



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant la session d'échauffement.

### OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Une session d'échauffement consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :



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

### LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

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

Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.

- Ne jamais donner de coups pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Refaire chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.
- Un étirement statique, qui consiste à étirer un muscle et maintenir cette position d'étirement sans malaise pendant 10 à 30 secondes, est considéré la méthode d'étirement la plus sécuritaire.

L'étirement aide à détendre les muscles et à améliorer la souplesse qui est l'amplitude des mouvements dans les articulations.

À titre indicatif, prévoir une période d'échauffements de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



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

---

## ACTIVITÉ

---

### OBJECTIF

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

### RESSOURCES

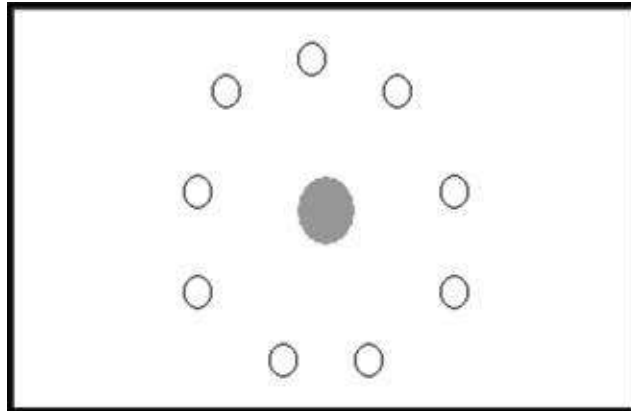
S.O.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

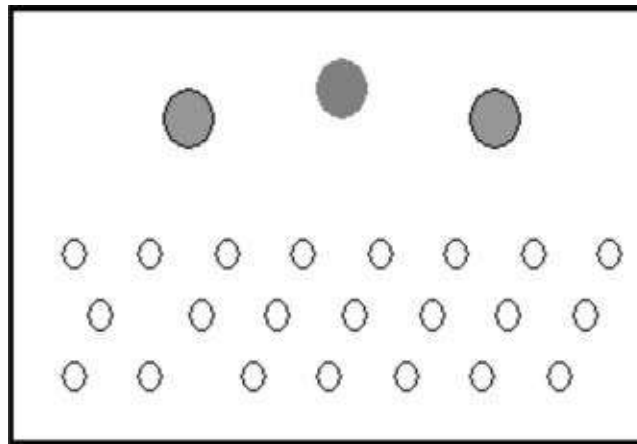
### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 12-2-1 et 12-2-2).



*Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale*

Figure 10-2-1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



*Directeur des cadets 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale*

Figure 10-2-2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

Démontrer chaque étirement ou exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.

Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les exercices et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.

Demander aux cadets de faire chaque étirement ou exercice cardiovasculaire léger.



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

## MESURES DE SÉCURITÉ

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

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

---

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

---

### Point d'enseignement 3

### Diriger une activité récréative de biathlon d'été

Durée : 140 min

Méthode : Activité pratique

---

## ACTIVITÉ

---

### OBJECTIF

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

Pour un nombre de 25 cadets par groupe, l'équipement requis pour mener l'activité récréative de biathlon d'été devra comprendre, mais sans s'y limiter, les éléments suivants :

- des carabines à air comprimé des cadets (6),
- des tapis de tir (10),
- des plombs de carabine à air comprimé (un minimum de 875 plombs),
- des contenants pour les plombs (5), des chronomètres (6),
- 
- des cibles de carabine à air comprimé pour biathlon
- (5), des lunettes de sécurité (10), un tableau
- d'affichage,
- les feuilles de pointage pour le biathlon qui se trouvent à l'annexe C,
- des feuilles de contrôle du parcours qui se trouvent à l'annexe D, des
- feuilles de notation du champ de tir qui se trouvent à l'annexe E.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Installer un poste de premiers soins.
- Aménager un circuit de course d'environ 1000 m.
- Aménager un champ de tir à la carabine à air comprimé conformément à l'A-CR-CCP-177/PT-002, partie 1, section 8, comprenant au moins cinq couloirs pour 25 cadets.
- Placer les cibles de carabine à air comprimé de biathlon.
- Placer deux tapis de tir par couloir de tir (au moins cinq couloirs de tir pour 25 cadets).
- Placer une carabine à air comprimé des cadets à chaque pas de tir.
- Placer une paire de lunettes de sécurité à chaque pas de tir.

### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Les instructions sur l'activité se trouvent à l'annexe B. 10-

## MESURES DE SÉCURITÉ

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

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

---

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

---

### Point d'enseignement 4

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

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant la session de récupération.

## OBJECTIF D'UNE RÉCUPÉRATION

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

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



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

---

## ACTIVITÉ

---

### OBJECTIF

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

### RESSOURCES

S.O.

**DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**

S.O.

**INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ**

Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 12-2-1 et 12-2-2).

Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.

Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.

Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

**MESURES DE SÉCURITÉ**

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE 1.

---

**CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4**


---

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

---

**CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON**


---

La participation des cadets à une activité récréative de biathlon d'été doit servir de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

---

**CONCLUSION**


---

**DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

S.O.

**MÉTHODE D'ÉVALUATION**

S.O.

**OBSERVATIONS FINALES**

Le biathlon d'été est une activité récréative qui exige de la discipline personnelle, permet le développement des compétences en tir de précision et favorise la bonne forme physique. La participation à une activité récréative de biathlon d'été peut améliorer le niveau de condition physique.

**COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR**

L'OCOM C311.01 (Pratiquer la visée et le tir de la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique, section 1) doit être enseigné avant de faire cette activité.

---

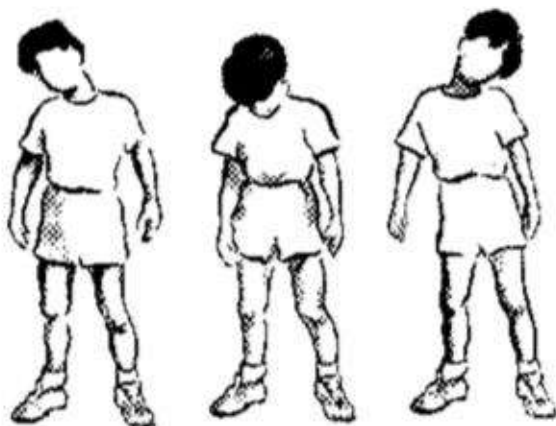
**DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE**

---

- A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 Directeur - Cadets 3. (2001). *Programme de tir de précision des cadets, Manuel de référence*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- A0-036 Cadets Canada. (sans date) *Mouvement des cadets du Canada, Série de championnats de biathlon*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- A0-098 Directeur - Cadets 4. (2007). OAIC 14-42, *Programme commun de biathlon*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.
- C0-002 (ISBN 0-88962-630-8) LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight Talk About Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, Ontario, Mosaic Press.
- C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching: 20<sup>th</sup> Anniversary* (éd. rév.). Bolinas, Californie, Shelter Publications, Inc.

## EXEMPLES D'ÉTIREMENT

Le cou :


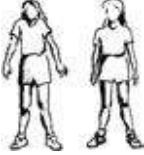




*Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, (1999), Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>*

Figure 10A-1 Étirement du cou

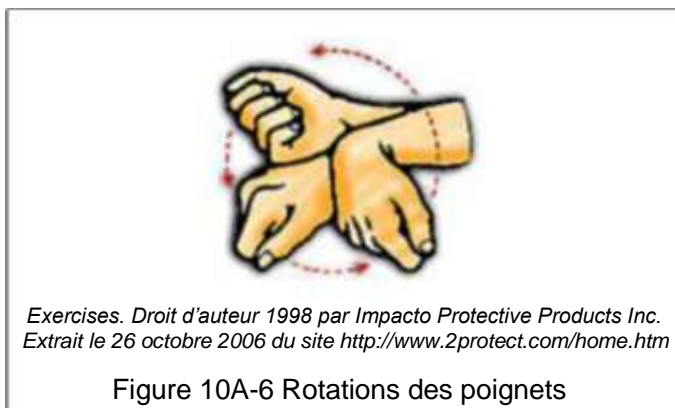
Faites rouler lentement votre tête à travers votre poitrine d'une épaule à l'autre. Ne faites pas rouler votre tête vers l'arrière.

b. Les épaules :

 <p><i>Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, (1999), Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1">http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</a></i></p> <p>Figure 10A-2 Poussée des épaules</p>	<p>Debout, allongez vos bras derrière vous, puis entrelacez vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, (1999), Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1">http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</a></i></p> <p>Figure 10A-3 Haussement des épaules</p>	<p>Debout, haussez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les tout en étirant votre cou vers le haut.</p> <p>Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en les poussant le plus loin possible vers l'avant.</p> <p>Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>Warm Ups, par Martha Jefferson Hospital, Droit d'auteur 2001, Martha Jefferson Hospital. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.marthajefferson.org/warmup.php">http://www.marthajefferson.org/warmup.php</a></i></p> <p>Figure 10A-4 Cercles avec les bras</p>	<p>Écartez les bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites des cercles avec les bras, en agrandissant progressivement la taille des cercles.</p> <p>Refaites les cercles en sens inverse.</p>
 <p><i>Smart Start : A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility">http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility</a></i></p> <p>Figure 10A-5 Étirement des épaules</p>	<p>Debout ou assis, prenez votre bras droit dans votre main gauche et passez-le devant votre poitrine; prenez le bras par l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Poussez légèrement sur le coude vers la poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans votre épaule droite.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>



Les bras :



Tournez vos mains en faisant des mouvements circulaires à partir du poignet.

Changez de direction et répétez le mouvement de chaque côté.



Debout, passez votre bras droit au-dessus de la tête, le coude plié. Avec votre main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.



En position à genou, placez vos mains au sol devant vous, les doigts orientés vers les genoux et tournez-les de sorte que les pouces pointent vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous vers l'arrière.

Maintenez cette position

pendant au moins 10 secondes. Handball. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>



La poitrine et les abdominaux :



Figure 10A-9 Étirement de la poitrine

Tenez-vous debout devant un mur. Avec le bras droit plié et le coude à la hauteur de l'épaule, collez la paume de la main contre le mur. Tournez le corps en l'éloignant du bras droit. Vous devriez sentir l'étirement dans la partie avant de l'aisselle et le long de la poitrine.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.



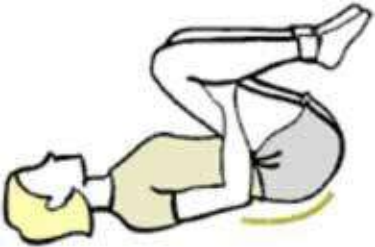
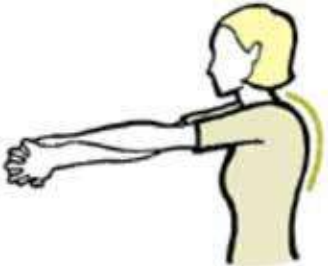
*Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*, par B. Hanson, (1999), Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

Figure 10A-10 Étirement des côtes


Debout, levez le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous au niveau des hanches du côté droit du corps.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice du côté opposé.

Le dos :

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

f. Les jambes :

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



*Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>*

Figure 10A-14 Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous au sol avec les jambes pliées et les plantes des pieds collées. Tenez vos orteils et poussez-vous vers l'avant tout en gardant le dos et le cou bien droits.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

Tenez vos chevilles et, avec vos coudes, poussez vos genoux vers le sol.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



*Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>*

Figure 10A-15 Fléchisseur de hanches

Posez votre genou droit au sol. Placez votre pied gauche devant vous, en pliant le genou et en plaçant votre main gauche sur cette jambe pour garder l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant plus de poids de votre corps vers votre jambe avant. Vous devriez sentir un étirement dans la partie avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Au besoin, posez la rotule du genou sur une serviette pliée pour la protéger.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

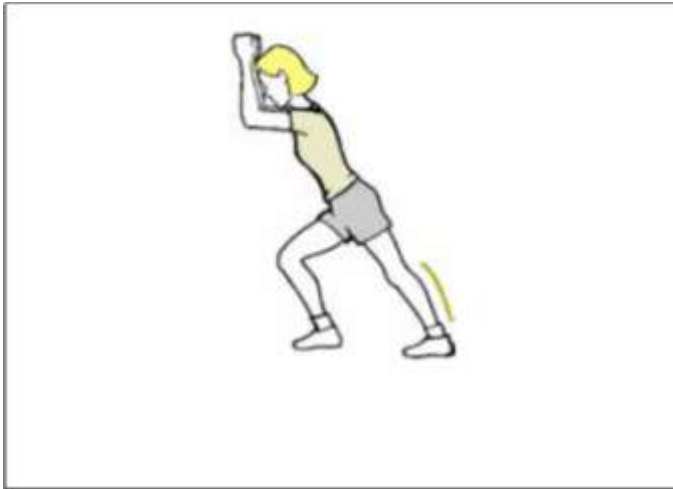


*Running Exercises. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>*

Figure 10A-16 Rotations des chevilles

Assis, faites une rotation du pied dans le sens horaire, puis dans le sens anti-horaire.

Changez de côté et reprenez l'exercice du côté opposé.



*Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006* au moins 10 secondes puis du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>

Figure 10A-17 Étirement des mollets

Placez-vous en face à trois pas d'un mur.  
Avancez  
votre jambe droite vers le mur en  
pliant le genou droit et en gardant  
votre jambe gauche tendue.  
Allongez les bras, les paumes face  
au mur. Abaissez doucement le  
corps vers le mur. Gardez les orteils  
devant et les talons posés. Appuyez-  
vous contre le mur en gardant votre  
jambe gauche droite derrière votre  
corps. Vous devriez sentir l'étirement  
dans votre mollet gauche.

Maintenez cette position pendant

reprenez l'exercice du côté opposé.



*Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006* reprenez l'exercice du côté opposé.  
du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>

Figure 10A-18 Étirement des quadriceps

Tenez-vous debout, avec une main contre un  
mur pour garder l'équilibre. Soulevez votre pied  
gauche en pliant votre genou, comme si vous  
tentiez de vous donner un coup de talon au  
derrière. Ne vous penchez pas en avant à partir  
des hanches. Saisissez votre cheville avec la  
main gauche et tenez-la. Vous devriez sentir un  
étirement dans votre cuisse gauche.

Maintenez cette position pendant  
au moins 10 secondes puis



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



## LIGNES DIRECTRICES POUR DIRIGER UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE BIATHLON

### D'ÉTÉ OBJECTIFS

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

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

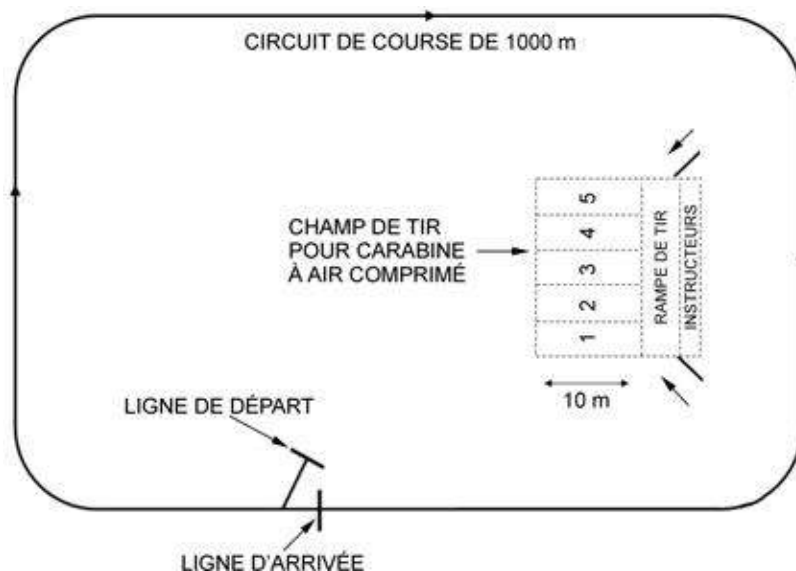
### COMPOSITION

Les cadets doivent être répartis en équipes pour l'activité de biathlon d'été. Les cadets devraient être répartis en cinq équipes pour un groupe de 25 cadets.

### INSTALLATIONS

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

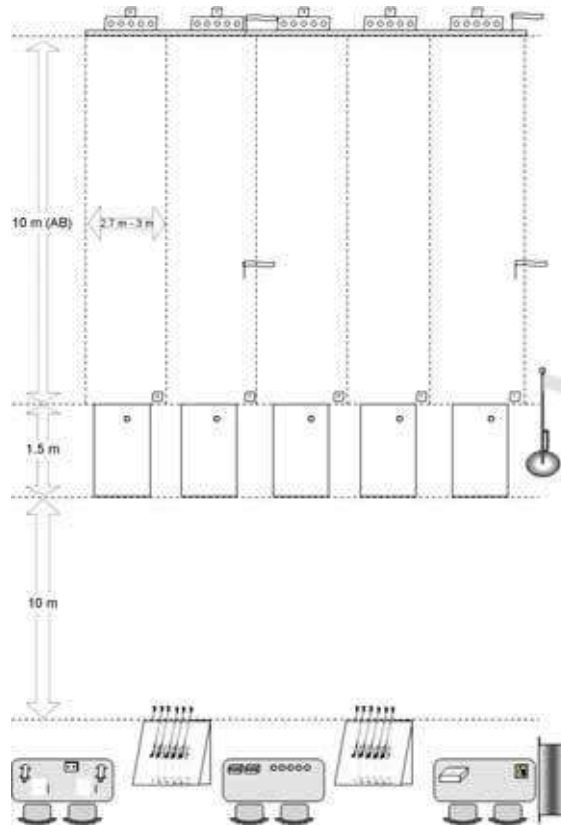
un circuit d'environ 1000 mètres avec les lignes de départ et d'arrivée situées près du champ de tir. Le parcours doit être suffisamment large pour permettre qu'un maximum de 10 cadets à la fois puissent courir. Les points d'intersection où il faut traverser une route doivent être clairement indiqués, un point d'intersection central doit être établi et le contrôle de la circulation doit être assuré,



*Directeur des cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale*

Figure 10B-1 Disposition du parcours de l'activité récréative de biathlon d'été

Un champ de tir pour carabine à air comprimé conçu conformément à l'A-CR-CCP-177/PT-002, partie 1, section 8, avec un minimum d'un couloir de tir par cadet par groupe.



*Directeur des cadets 3, 2008, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale*

Figure 10B-2 Disposition du champ de tir pour carabine à air comprimé de l'activité récréative de biathlon d'été

## DOTATION EN PERSONNEL

Il faut beaucoup de personnel pour mener une activité récréative de biathlon d'été. En voici quelques-uns :

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

## **FORMAT**

### **Séance d'information**

Tous les cadets assistent à une séance d'information initiale. Pendant cette séance, les renseignements essentiels dont les cadets ont besoin pour participer à l'activité récréative de biathlon d'été sont présentés. Les renseignements suivants seront fournis :

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

### **Le circuit de la course**

Chaque cadet doit courir trois circuits de course distincts d'environ 1000 mètres. Pour parcourir les circuits de course, il faut :

- que chaque équipe se rassemble pour un départ en groupe (il y a un intervalle de deux minutes entre les heures de départ par équipe);
- que chaque équipe termine le circuit en équipe complète;
- que chaque équipe franchisse la ligne d'arrivée en équipe.

### **Le champ de tir**

Chaque cadet tirera cinq à huit plombs pour tenter d'atteindre les cinq cibles de la cible de carabine à air comprimé pour biathlon. Après chaque séance de tir, le marqueur responsable du couloir inscrira les résultats de l'équipe et remettra la cible de carabine à air comprimé pour biathlon à l'état initial.

Lorsque tous les membres de l'équipe ont terminé le tir, ils doivent se rassembler pour le départ en groupe du circuit suivant.

## **SÉQUENCE**

Cette activité récréative de biathlon d'été se déroulera dans l'ordre suivant :

- courir un parcours d'environ 1000 m;
- tirer de cinq à huit plombs vers la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon;
- courir un parcours d'environ 1000 m;
- tirer de cinq à huit plombs vers la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon;
- courir un troisième parcours d'environ 1000 m; franchir la ligne d'arrivée.
- 

## **ÉQUIPEMENT**

Pour un nombre de 25 cadets, l'équipement requis pour mener l'activité récréative de biathlon d'été devra comprendre, mais sans s'y limiter, les éléments suivants :

- des carabines à air comprimé des cadets (6),
- des tapis de tir (10),
- des plombs de carabine à air comprimé (un minimum de 875 plombs),

- des contenants pour les plombs (5),
- des chronomètres (6),
- des cibles de carabine à air comprimé pour biathlon
- (5), des lunettes de sécurité (10); un tableau
- d'affichage,
- les feuilles de pointage pour le biathlon qui se trouvent à l'annexe C,
- des feuilles de contrôle du parcours qui se trouvent à l'annexe D, des
- feuilles de notation du champ de tir qui se trouvent à l'annexe E.

## TENUE

Des vêtements appropriés compte tenu des prévisions météorologiques.

## RÈGLEMENTS

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

## POINTAGE

Le pointage final de l'équipe est déterminé en additionnant le temps total de tous les circuits de course et les pénalités reçues. L'équipe avec le plus bas pointage final gagne la compétition.

Voici comment le pointage sera calculé :

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

## PÉNALITÉS

Les pénalités suivantes seront ajoutées au temps de l'équipe :

Toute violation des principes de l'esprit sportif et de sportivité entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute :

- ne pas céder le passage à la demande d'un concurrent ou d'une équipe;
- pousser ou bousculer;

- utiliser un langage grossier;
- gêner d'autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité de 10 secondes sera imposée.
- Une pénalité de deux minutes sera imposée pour chaque infraction à la sécurité :
  - ne pas garder sous contrôle la carabine à air comprimé des
  - cadets; passer à l'avant du pas de tir;
  - tirer intentionnellement des plombs vers des objets autres que la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

Chaque membre de l'équipe qui ne franchit pas la ligne d'arrivée aura une pénalité de deux minutes.

### **LES ZONES INTERDITES**

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

### **REMARQUES**

- Le personnel de contrôle du parcours inscrira chaque fois qu'une équipe termine un circuit. Voir la feuille de contrôle du parcours à l'annexe D.
- Le chef des arrivées et départs inscrira le temps de chaque cadet. Lorsque la feuille sera entièrement remplie (ou presque), le coureur la portera au chef des résultats. Voir les feuilles de pointage qui se trouvent à l'annexe C.
- Si des dossards sont disponibles, on pourra les utiliser pour identifier les cadets.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## FEUILLE DE POINTAGE DU BIATHLON

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



## FEUILLE DE CONTRÔLE DU PARCOURS

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

**FEUILLE DE NOTATION DU CHAMP DE TIR**

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

