



CARTE DE POINTAGE POUR CONTRÔLE DE COURSE D'ORIENTATION		CLASSE	MI	PARCOURS	W	n°	16	ARRIVÉE	1:46:45		
		NOM		JOHN DOE			DÉPART		:18:00		
COULEUR		CLUB	NONESUCH		BOUSSOLE		DURÉE		1:28:45		
		JOUR	VERIF. DE L'HEURE	VERIF. DU POINÇONNAGE	ENDROIT		TOUS LES COMPÉTITEURS DOIVENT SE RAPPORTER À L'ARRIVÉE.				
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

DETACHER



PLIER

ENDROIT	DURÉE	1:28:45	COULEUR
JOUR	PARCOURS	W	
CLASSE	MI		
NOM	JOHN DOE		
CLUB	NONESUCH		

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 sur la carte représente 5 000 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 effectués 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.

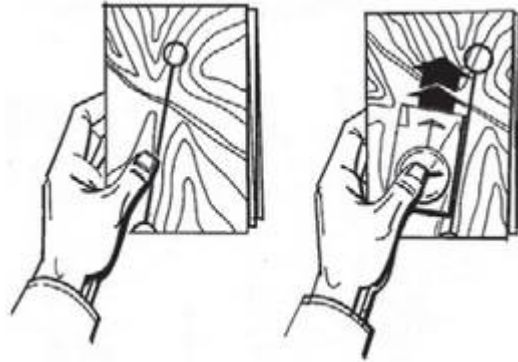


Figure F-3 Position du pouce

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 identifie divers détails cartographiques linéaires qui se trouvent 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.

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.

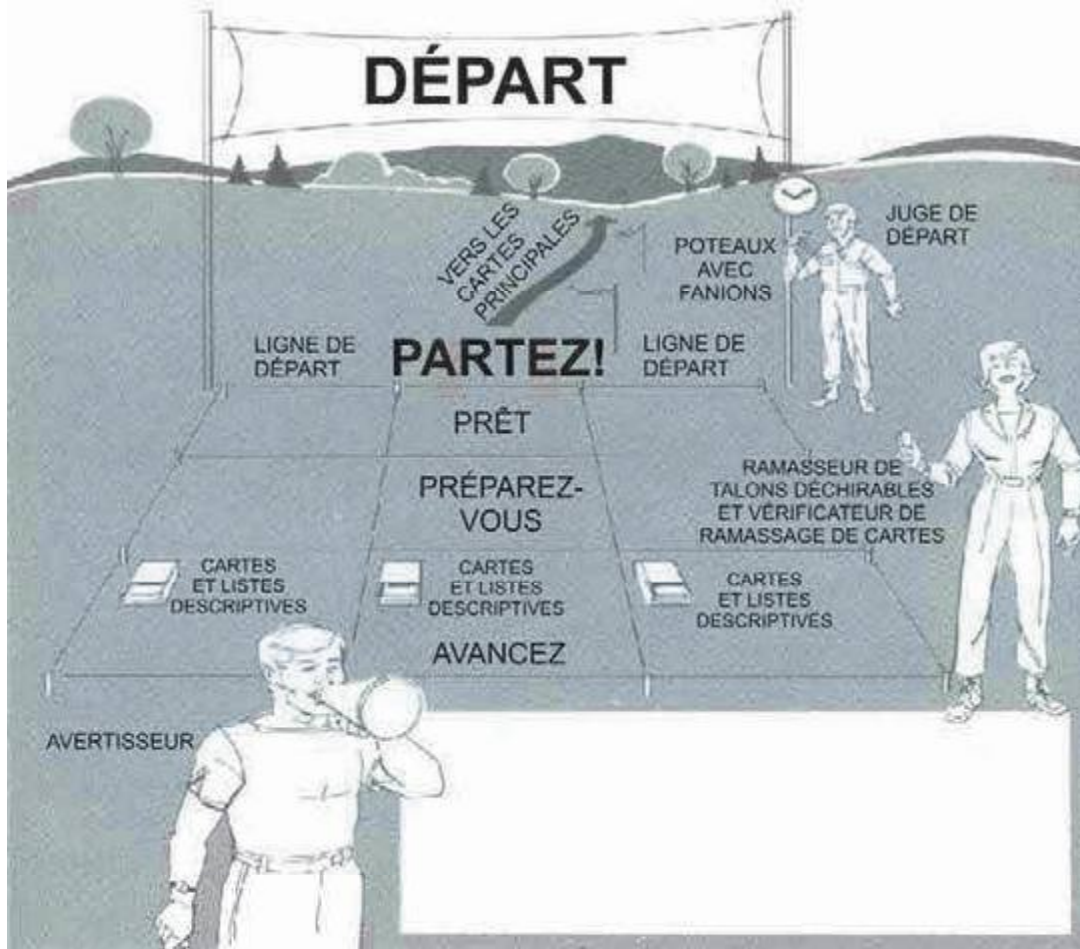


Figure F-4 Grille de départ

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.

FEUILLE DE MARQUEUR								
ÉVÈNEMENT _____		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.

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 la carte et ceux-ci doivent ensuite signaler ce fait 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.

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 lors de la conduite d'une voiture ou 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.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Aucune.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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 sautilllements 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.

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

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. Alternier 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. Alternier 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.



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, faire 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

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.

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. Se référer à la section sur le ski pour plus d'informations sur les différents types de neige. Les types de neige que l'on cherche à éviter à ski doivent aussi être évités lors d'une activité en raquette.

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 retomber ou la poser fermement sur le sol. Se redresser et 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.

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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 tourner 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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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 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 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

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.

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

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.

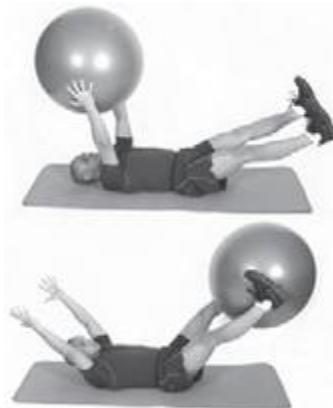


Figure L-10 Passe du ballon des mains aux pieds

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.

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

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.

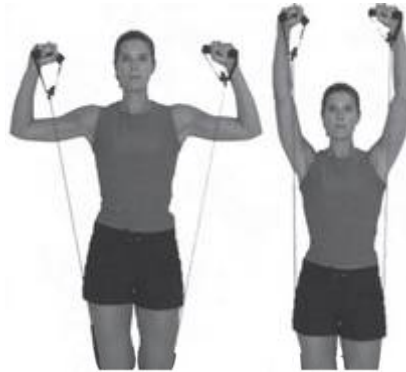


Figure L-14 Développé au-dessus de la tête

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.

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

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]

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

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

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]

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ÉTIREMENTS

INTRODUCTION

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

- **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.
- **Facilitation neuromusculaire proprioceptive.** Il s'agit de la contraction des muscles avant leur étirement statique, p. ex., utiliser une serviette pour faciliter un étirement du mollet et en faisant la contraction du mollet en poussant les orteils contre la serviette, puis en tirant sur la serviette pour étirer le mollet.
- **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.

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'étirements sont situés à l'annexe B de l'OCOM MX04.01 (Participer à 60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée [APME] et suivre la participation à des activités physiques). Les étirements doivent être exécutés sous forme d'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]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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]

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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 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 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.

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.

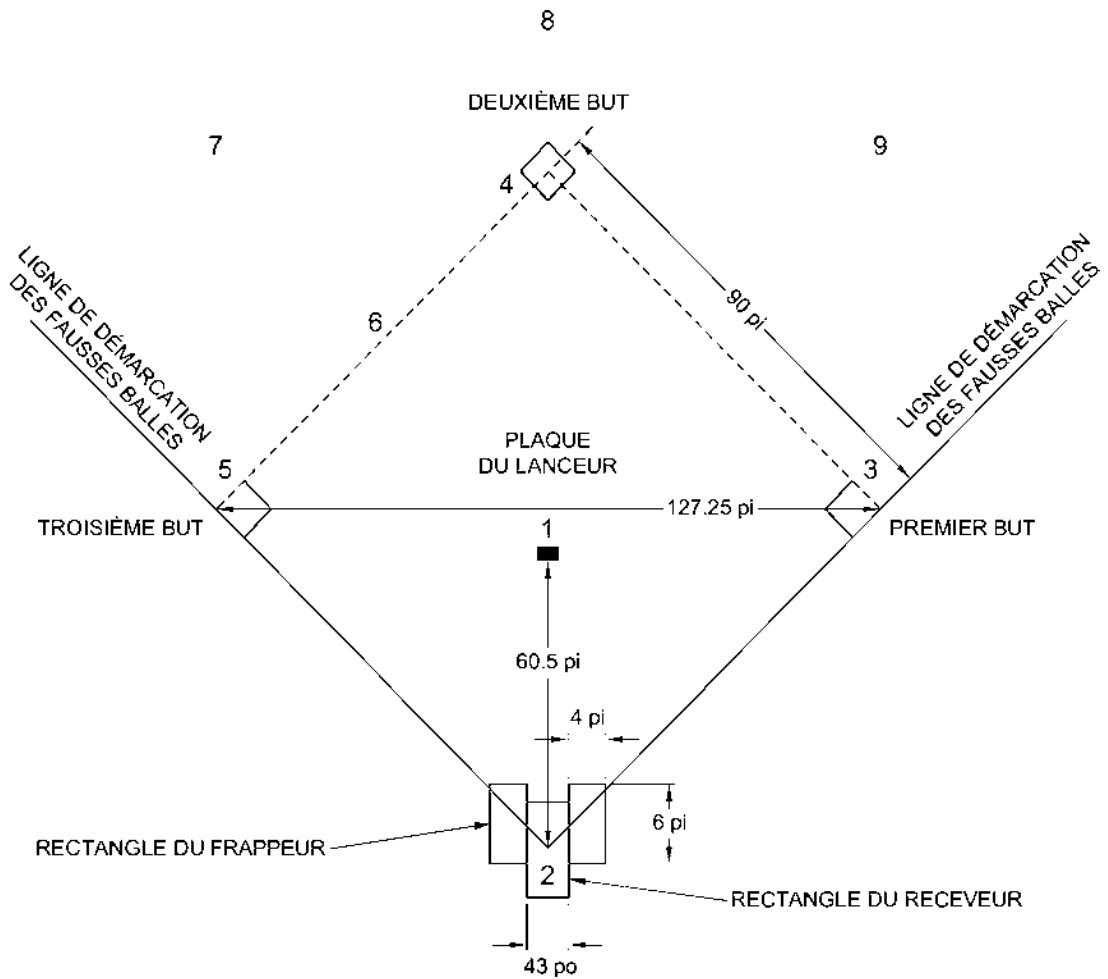
Le lanceur tente de retirer le frappeur pour l'empêcher d'atteindre le premier but et les buts subséquents. Un frappeur est retiré à la suite d'un retrait au bâton, d'un retrait forcé, d'un toucher ou d'un retrait sur un ballon attrapé.

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 saff 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.



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

FEUILLE DE POINTAGE DE BASE-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

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

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

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

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

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

Double dribble. Dribbler des deux mains est une infraction qui entraîne une perte de ballon ou encore lorsqu'un joueur dribble, 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.

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 dribbleur, 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 dribbleur commet une faute offensive en tentant de charger un défenseur qui s'est placé dans une position normale sur le chemin du dribbleur, 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.

Passé. 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.

Passé 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 dribbler.

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 dribble, 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).

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 dribbler 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.

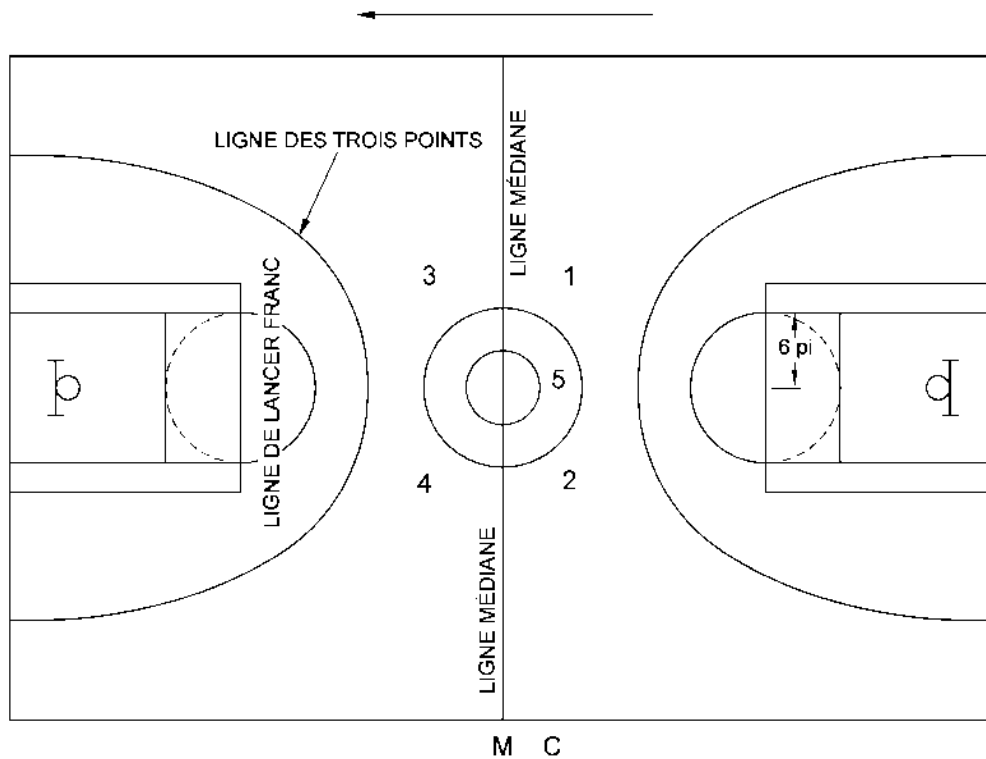
Si un joueur en possession du ballon arrête de dribbler, il ne peut que pivoter à l'endroit où il s'est arrêté ou faire un maximum de trois pas et passer le ballon ou le lancer en direction du panier.

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.



LÉGENDE

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

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

FEUILLE DE POINTAGE DE BASKET-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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.

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.

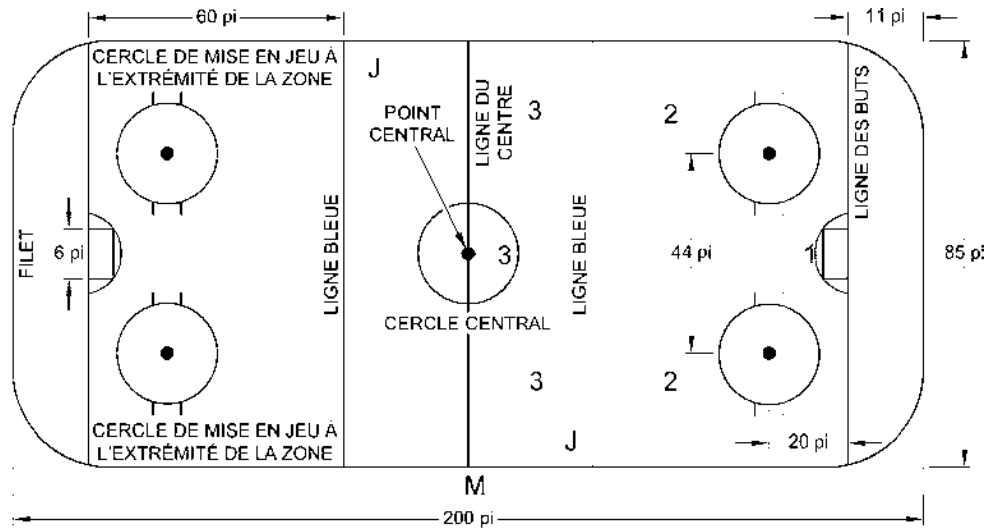
Chaque fois qu'un but est marqué, les joueurs reviennent au centre de la zone de jeu pour une mise en jeu.

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

FEUILLE DE POINTAGE DE HOCKEY EN SALLE

Équipe A

NOMS

Équipe B

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.

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.

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.

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.

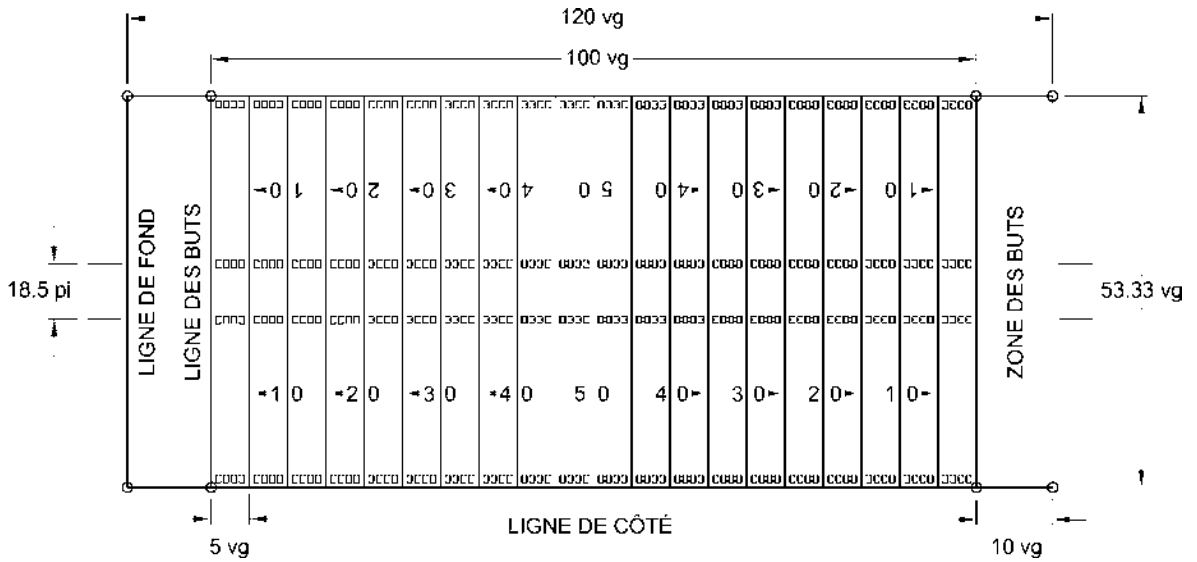
Une fois que le ballon est botté, l'équipe n'a plus possession du ballon.

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.

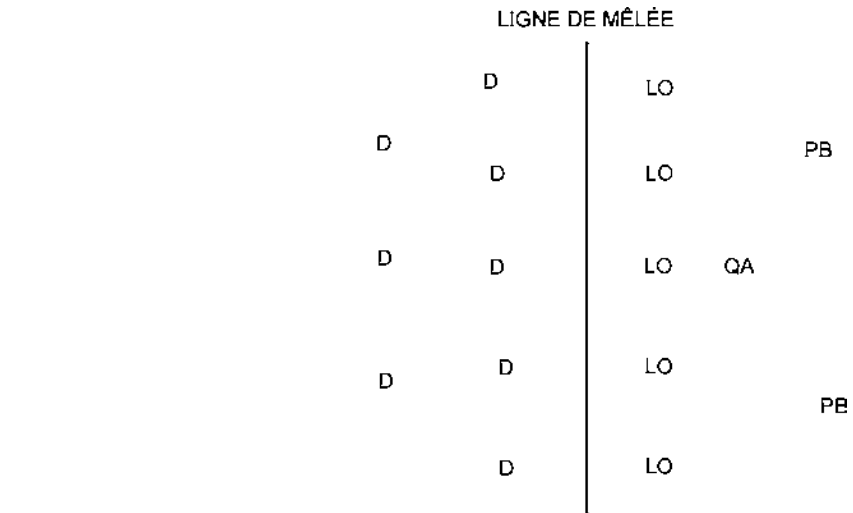


On trouvera d'autres renseignements sur le football dans le livre *The Sports Rules Book: Essential Rules for 54 Sports* (1998), p. 125 à 136. Ces règlements doivent être adaptés au flag-football et au touch-football. Un certain nombre de ces modifications se trouvent aux pages 132 et 133. On trouvera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



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

FEUILLE DE POINTAGE DE FOOTBALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

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

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.

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.

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.

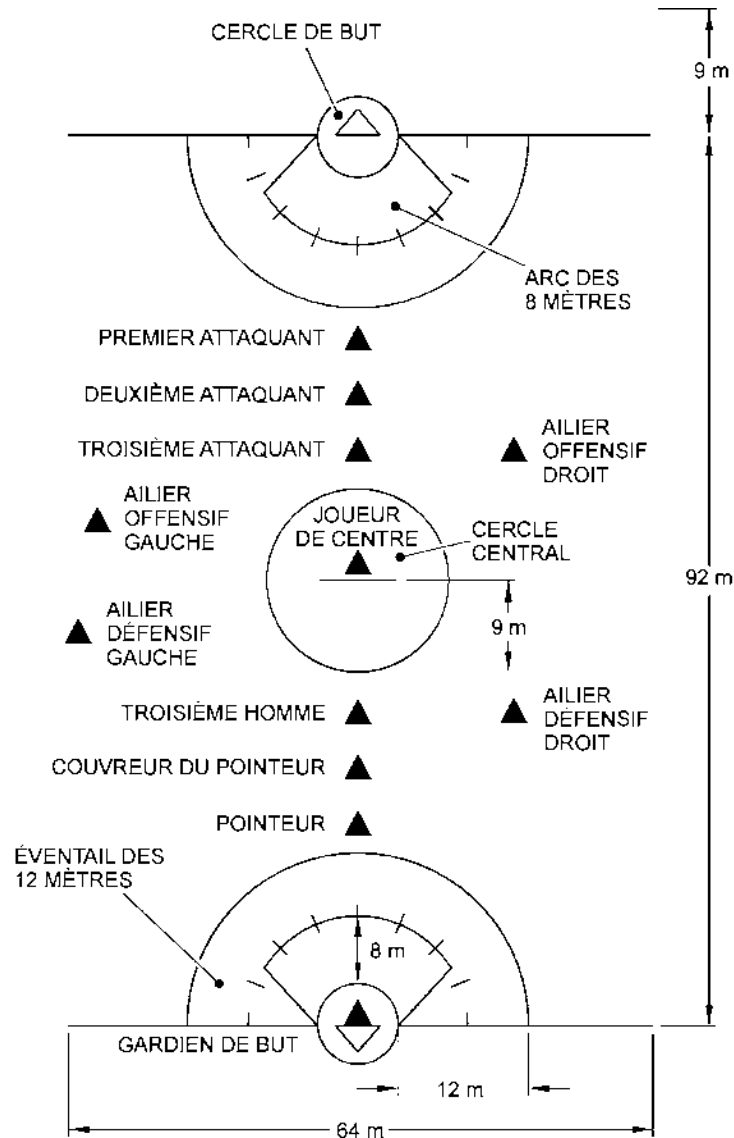
Un seul joueur peut se trouver dans le demi-cercle de but. Il ne peut s'agir que du gardien de but ou du substitut.

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.



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

FEUILLE DE POINTAGE DE CROSSE

Équipe A	Équipe B
NOMS	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.

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

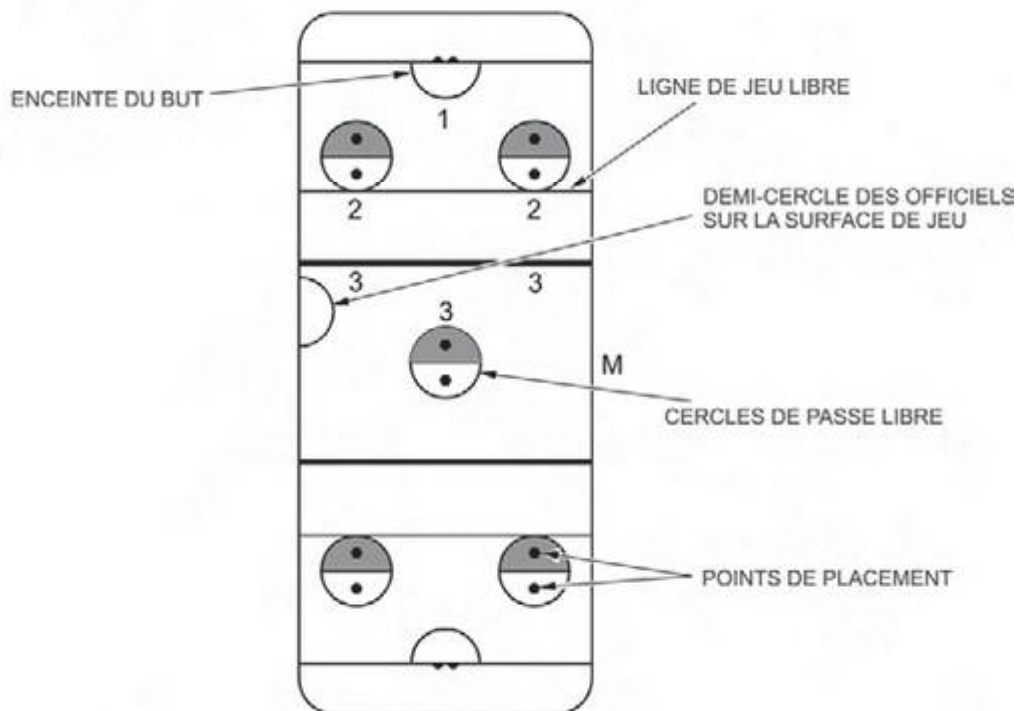
Une partie est composée de deux périodes de 20 minutes. Les équipes sont composées d'un gardien de but, de deux défenseurs et de trois attaquants. Pendant le jeu, le bâton est placé à l'intérieur de l'anneau. On se passe l'anneau sur la surface de jeu pour le faire entrer dans le filet de l'équipe adverse.

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.ringuette.ca>

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.ringuette.ca/tabid/23917/language/fr-CA/Default.aspx>

Figure V-1 Terrain ou patinoire de ringuette

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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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.

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.

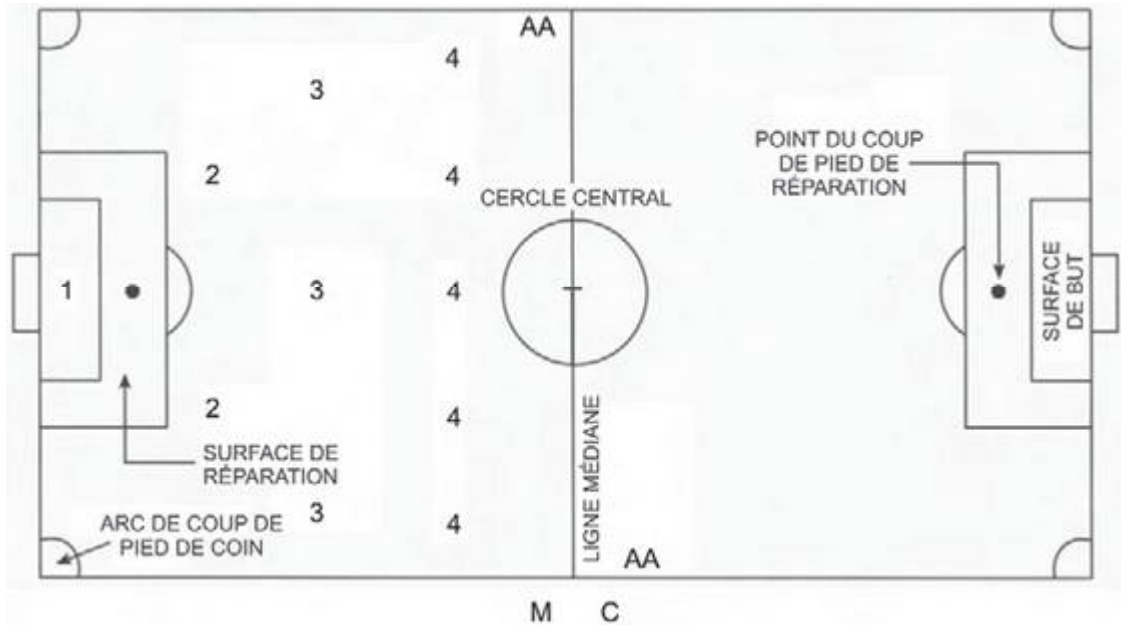
RÈGLES DE BASE

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.



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 Chronométrateur
- 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

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.

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.

Ballon en jeu. Le ballon 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. Tout ballon frappé 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'un ballon montant à la verticale est attrapé avant qu'il ne touche le sol ou la clôture.
- **Retrait forcé.** Lorsqu'un joueur défensif touche au but en étant en possession du ballon 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 le ballon 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.

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.

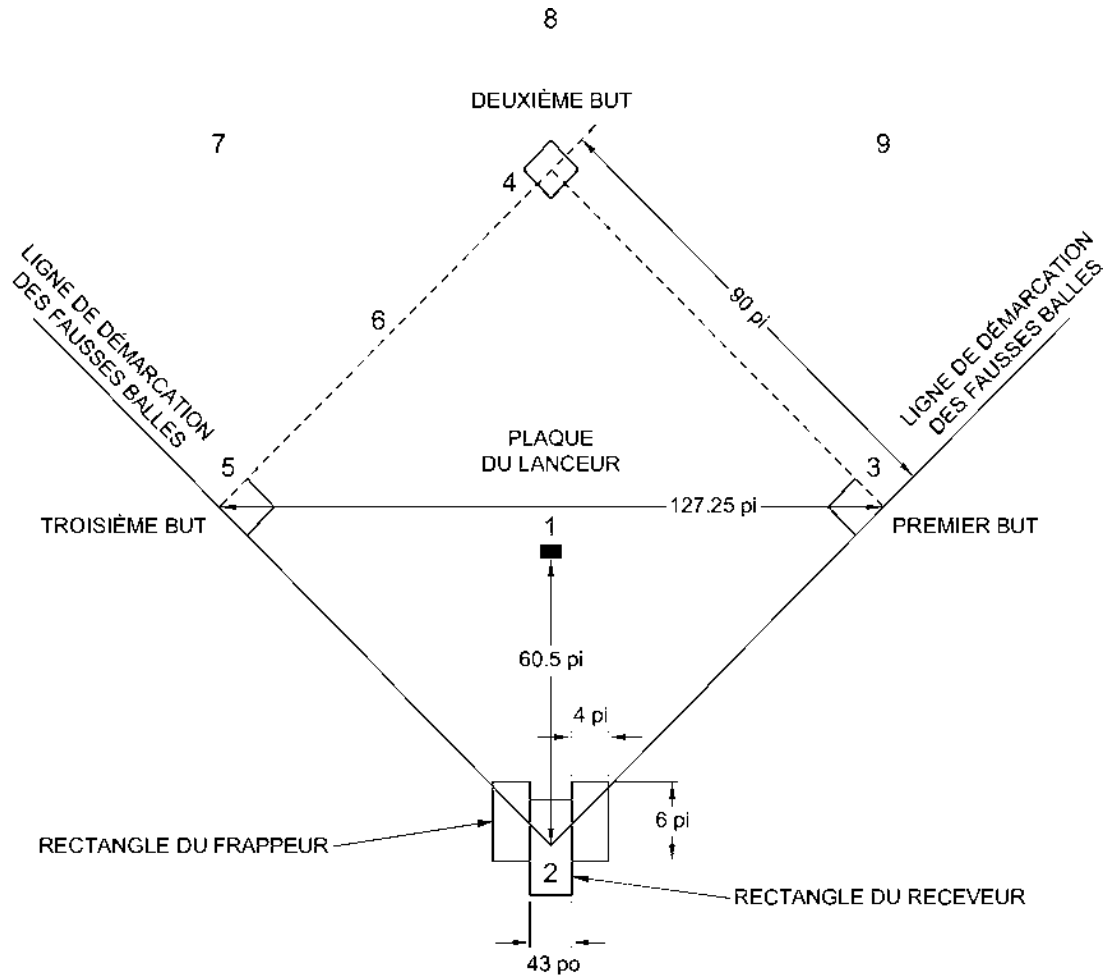
Le botteur qui se trouve au marbre doit botter le ballon avec la jambe (au-dessous du genou) ou le pied.

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



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)

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.

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

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

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 une balle attrapée. 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 où, 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.

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 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 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.

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.

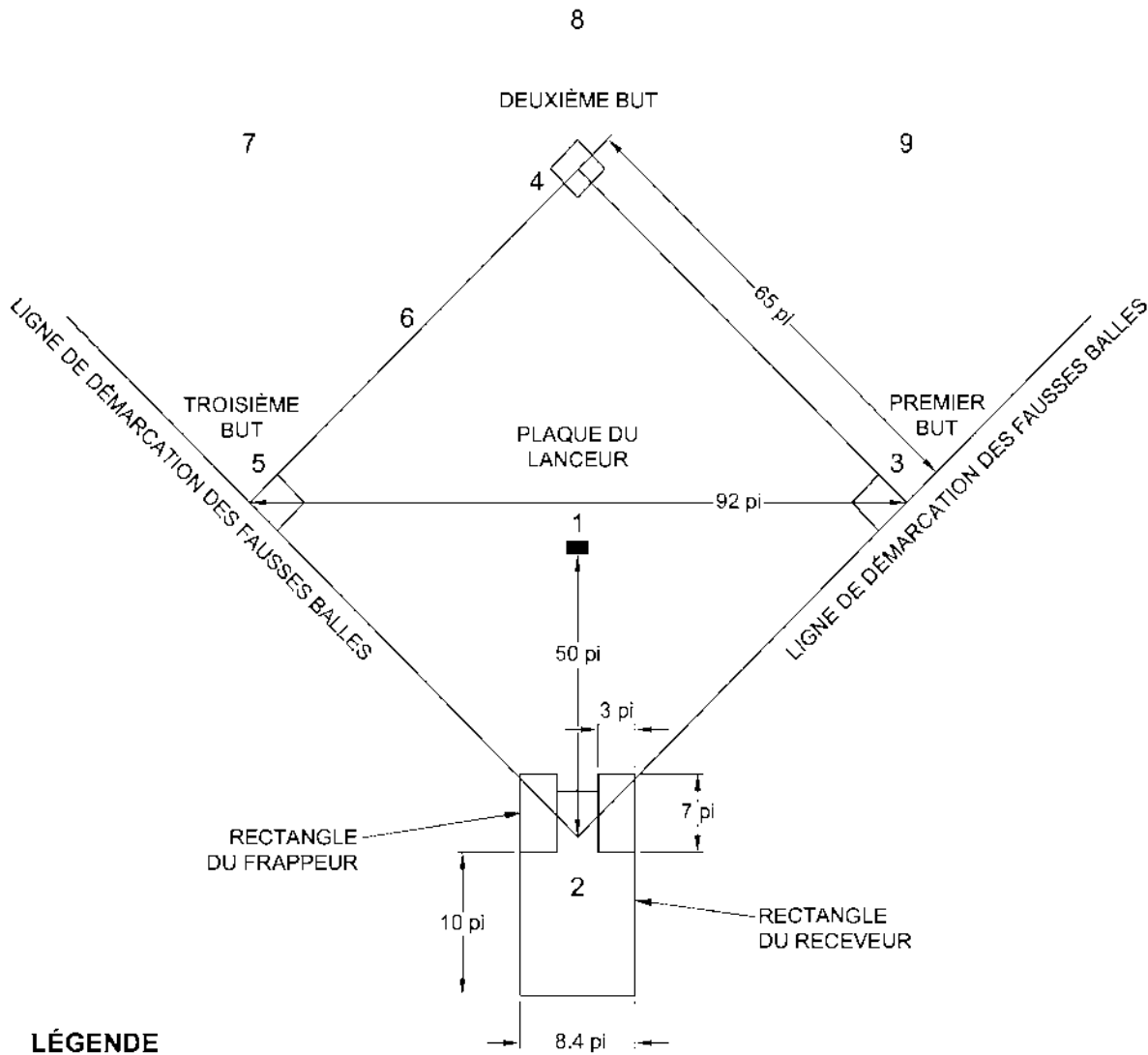
Un frappeur est retiré à la suite d'un retrait sur un ballon attrapé, d'un retrait forcé ou d'un toucher.

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.



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

FEUILLE DE POINTAGE DE BALLE MOLLE

Équipe A

NOMS

Équipe B

NOMS

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

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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.

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.

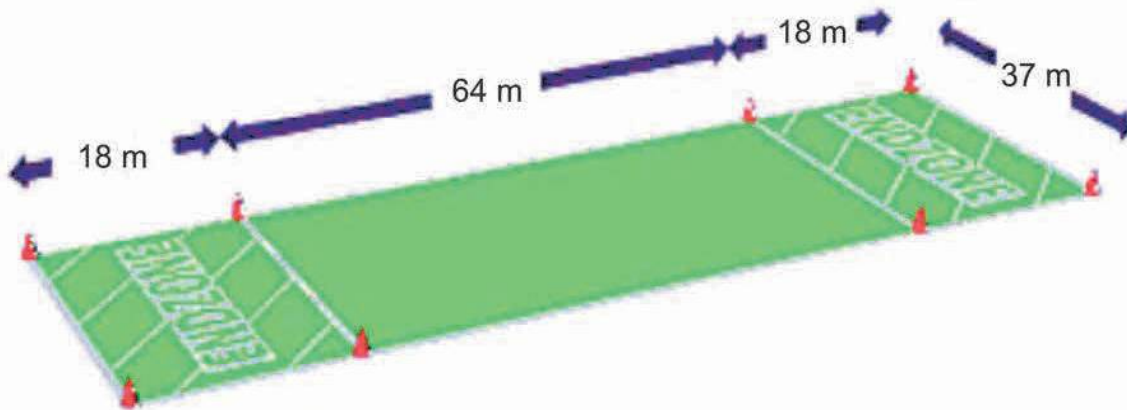
Aucun contact physique n'est permis entre les joueurs.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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 tandis que leur équipe est 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.

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.

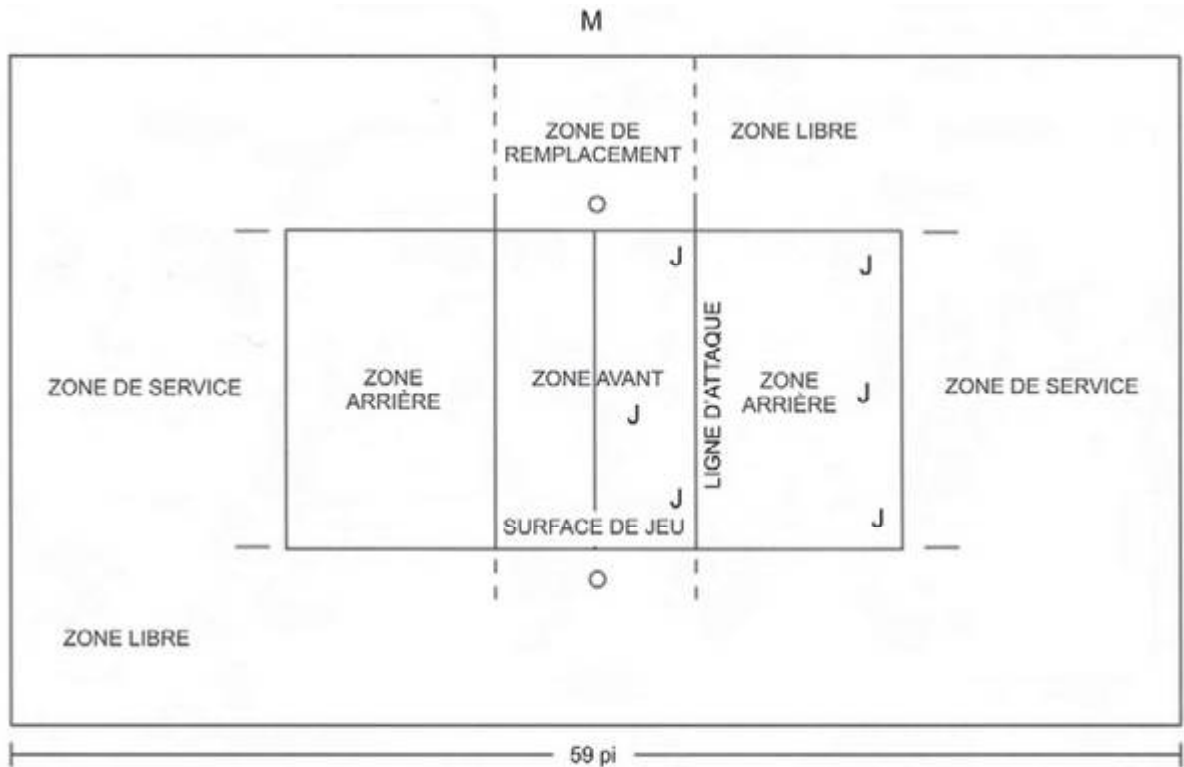
Si l'équipe qui reçoit le service empêche l'équipe adverse de marquer un point, elle se voit accorder le service.

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.



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

FEUILLE DE POINTAGE DE VOLLEY-BALL

Équipe A

NOMS

Équipe B

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.

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 susciter un intérêt pour le maintien d'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.
 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.

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.

Exemple d'entraînement en circuit général

Chaque station durera 45 secondes.

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

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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

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

Aikido. 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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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 fonction des installations et de l'équipement qui existent déjà; et
- 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).

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,
- chronométrateur,
- 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, la 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.

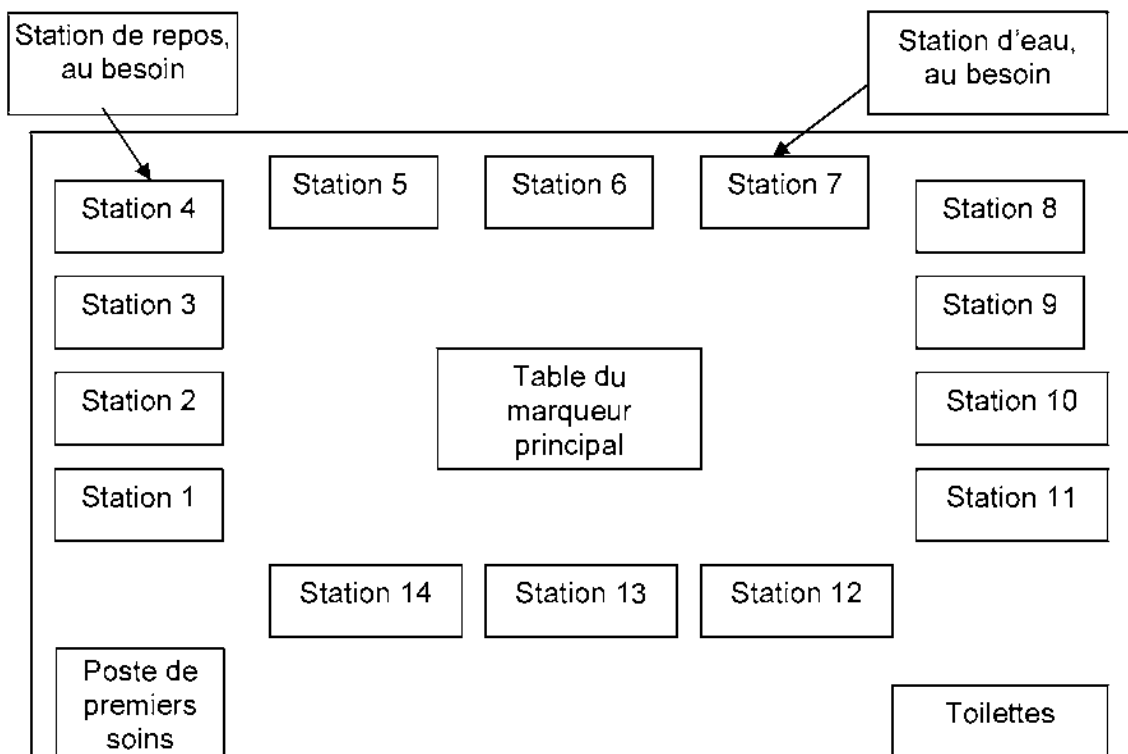


Figure AE-1 Schéma d'une rencontre omnisportive

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, ON, 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.



**INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
ACTIVITÉS PHYSIQUES**



SECTION 2

OCOM CX05.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Durée totale :

9 périodes de 30 minutes

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER AU GUIDE PÉDAGOGIQUE DE L'OCOM MX05.01 (PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
ACTIVITÉS PHYSIQUES



SECTION 3

OCOM CX05.02 – PARTICIPER À UN TOURNOI

Durée totale :

9 périodes de 30 minutes

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Ce GP appuie l'OCOM CX05.02 (Participer à un tournoi) situé dans la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4.

Se référer à l'OCOM MX05.01 (Participer à des activités physiques) pour obtenir une liste des sports parmi lesquels choisir et les règles de jeu de chacun.

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).

Choisir un type de tournoi et se référer aux annexes suivantes pour obtenir une vue d'ensemble de la conduite du type de tournoi choisi :

- Annexe A – Tournoi à la ronde,
- Annexe B – Tournoi échelle,
- Annexe C – Tournoi pyramidal,
- Annexe D – Tournoi à simple élimination,
- Annexe E – Tournoi à double élimination.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à un tournoi.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à un tournoi, car c'est une activité qui fait la promotion de la camaraderie et favorise un mode de vie sain tout en permettant d'atteindre l'objectif du Programme des cadets.

Point d'enseignement 1**Demander aux cadets de participer à un tournoi.**

Durée : 9 périodes de 30 minutes

Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES

L'ÉCHAUFFEMENT**Objectif d'un échauffement**

Une session d'échauffement comprend des exercices cardiovasculaires légers et des étirements destinés à :

- augmenter graduellement la respiration et la fréquence cardiaque;
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire; et
- étirer les muscles.

Cette partie de l'échauffement prépare le système cardiovasculaire à l'activité physique. Elle comprend des activités telles que la marche rapide, le jogging lent ou de simples jeux qui accélèrent la fréquence cardiaque. À titre indicatif, prévoir une période d'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.

LA RÉCUPÉRATION**Objectif d'une récupération**

Une récupération comprend des exercices cardiovasculaires légers et des étirements destinés à :

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

Lignes directrices pour les étirements

Il faut observer les lignes directrices suivantes durant les étirements :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais sautiller pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de se relâcher complètement.
- Répéter chaque étirement deux ou trois fois.
- En position d'étirement, soutenir le membre à la hauteur de l'articulation.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de donner l'occasion aux cadets de participer à un tournoi.

RESSOURCES

- l'équipement de sport et de sécurité requis pour le sport choisi,
- une trousse de premiers soins,
- des sifflets,
- un chronomètre, et
- un horaire de la compétition.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Préparer le secteur d'entraînement pour le sport choisi.

INSTRUCTIONS POUR L'ACTIVITÉ :

1. Demander aux cadets de participer à une séance d'information préliminaire, y compris :
 - (a) un aperçu du ou des sports qui seront pratiqués durant le tournoi,
 - (b) le type de tournoi,
 - (c) les règles de jeu du tournoi,
 - (d) l'organisation du tableau, et
 - (e) l'emplacement du poste de premiers soins.
2. Demander aux cadets de participer à une session d'échauffement comprenant de légers exercices cardiovasculaires et des étirements.
3. Demander aux cadets de participer au tournoi choisi.
4. Demander aux cadets de participer à une session de récupération comprenant de légers exercices cardiovasculaires et des étirements.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que les cadets connaissent les règlements.
- 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.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets au tournoi servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets au tournoi servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les tournois sont des activités amusantes qui font la promotion du conditionnement physique, lequel s'inscrit parmi les objectifs du Programme des cadets. 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.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les activités choisies pour cette instruction ne sont pas limitées à la liste mais doivent être appropriées au groupe d'âge.

Les activités devraient être choisies en fonction de l'équipement et des installations auxquels peut accéder le corps ou l'escadron.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-050 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.C0-187 San Diego County Office of Education. *After school physical activity: Types of tournaments*. Extrait le 3 octobre 2008 du site <http://www.afterschoolpa.com/print/typesoftournaments.html>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TOURNOI À LA RONDE

Utilisation recommandée pour un tournoi à la ronde

Les tournois à la ronde conviennent aux ligues organisées ou aux tournois d'une journée qui nécessitent un certain nombre de parties. Tous les participants ou toutes les équipes s'affrontent au moins une fois. S'il y a un grand nombre de participants ou d'équipes, on peut former une deuxième, une troisième ou même une quatrième poule.



Poule. Un groupe de concurrents qui s'affronte afin d'avancer dans un tournoi.

Le nombre de terrains ou d'aires de jeux détermine généralement le nombre de poules. Ceci facilite les choses pour les participants ou les équipes parce que toutes les parties sont jouées au même endroit. Les participants ou les équipes peuvent servir d'arbitres, de marqueurs et de juges de ligne lors du tournoi à la ronde.

Moins il y a de participants ou d'équipes dans une poule, moins on prendra de temps pour compléter les parties de cette poule. Le mieux est d'avoir de quatre à six participants ou équipes par poule.

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau) et placés sur le tableau.

Lorsqu'un tournoi à la ronde est utilisé pour un tournoi d'une journée, il peut être combiné à un tournoi à simple élimination. Les gagnants et les finalistes de la poule peuvent former un tableau à simple élimination. Ces participants ou ces équipes joueront pour le championnat.

Un système de bris d'égalité peut être mis en place avant le début du tournoi (p. ex., les points pour par rapport aux points contre).

Tableaux de tournoi

Pour organiser les rondes et l'horaire des parties pour un nombre pair d'inscriptions à un événement, répéter la première inscription et faire une rotation avec les autres de la façon suivante :

1 ^{re} ronde	2 ^e ronde	3 ^e ronde	4 ^e ronde	5 ^e ronde	6 ^e ronde	7 ^e ronde
1 contre 8	1 contre 2	1 contre 3	1 contre 4	1 contre 5	1 contre 6	1 contre 7
2 contre 7	3 contre 8	4 contre 2	5 contre 3	6 contre 4	7 contre 5	8 contre 6
3 contre 6	4 contre 7	5 contre 8	6 contre 2	7 contre 3	8 contre 4	2 contre 5
4 contre 5	5 contre 6	6 contre 7	7 contre 8	8 contre 2	2 contre 3	3 contre 4

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

Figure A-1 Tableau de tournoi à la ronde avec un nombre pair de participants



Exemption. Il s'agit d'un terme utilisé lorsqu'un participant ou une équipe avance à la ronde suivante de la compétition sans avoir participé à la ronde précédente en raison d'un nombre impair de participants ou d'équipes.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TOURNOI ÉCHELLE

Utilisation recommandée pour un tournoi échelle

Le tournoi échelle est la forme la plus populaire de tournoi prolongé (p. ex., les clubs de sports de raquette, les ligues organisées). Il est préférable d'organiser un tournoi pyramidal avec des équipes de deux ou des participants individuels, comme dans les sports de raquette. Des échelles peuvent être créées en regroupant les participants selon leurs habiletés (p. ex., débutant, intermédiaire, avancé). Les joueurs ou les équipes défient le joueur ou l'équipe au-dessus d'eux sur l'échelle.

Si l'aspirant gagne, il change de place avec le perdant sur l'échelle. Si l'aspirant perd la compétition, il reste où il est sur l'échelle.

Même si le coordonnateur du tournoi peut modifier les règles pour les adapter à la nature de la compétition, les règles possibles pour planifier un tournoi échelle sont les suivantes :

- Chaque concurrent peut défier le joueur qui se trouve juste au-dessus de lui ou d'elle, ou jusqu'à deux ou trois échelons au-dessus.
- Si la personne mise au défi n'est pas déjà engagée dans un défi antérieur, elle doit accepter l'invitation à l'intérieur d'une période donnée.
- Si l'aspirant gagne, ou que le défi n'est pas accepté, les positions sur le tableau sont inversées.

Les défis doivent être acceptés et relevés dans un délai d'exécution donné, soit habituellement une semaine. Si aucun défi n'est lancé à l'intérieur de la limite de temps, le participant ou l'équipe qui n'a défié personne descend sur l'échelle. Habituellement, les participants ou les équipes ne peuvent pas lancer de défi au même participant ou à la même équipe deux fois de suite.

Tableau d'un tournoi

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau).

Si le nombre d'inscriptions à un tournoi échelle est élevé, on peut utiliser plus d'une échelle. Un joueur qui souhaite s'inscrire à la compétition de façon tardive doit mettre au défi le joueur au bas de l'échelle la plus basse.

Une fois qu'il atteint le haut de l'échelle, un concurrent peut lancer un défi au joueur au bas de l'échelle de niveau immédiatement supérieur.

Le gagnant d'un tournoi échelle peut être déclaré à une date fixée à l'avance, ou le tournoi peut continuer jusqu'à ce que les participants ou les équipes décident que le tournoi est terminé (p. ex., l'équipe ou le participant en haut de l'échelle ne peut pas être battu).

Exemptions

Il n'y a pas d'exemption dans un tournoi échelle.

ÉCHELLE DE LA DIVISION A

K
B
A
D
E
C
J
F
H
G

ÉCHELLE DE LA DIVISION B

c
d
b
a
f
j
e
h
k
g

(NOUVELLE INSCRIPTION)

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

Figure B-1 Tableau d'un tournoi échelle

TOURNOI PYRAMIDAL

Utilisation recommandée pour un tournoi pyramidal

Le tournoi pyramidal est un type de tournoi prolongé très répandu (p. ex., les clubs de sports de raquette, ligues organisées). Un tournoi pyramidal ressemble à un tournoi échelle, mais le tableau a la forme d'une pyramide, avec un participant ou une équipe au sommet, deux à la rangée suivante, trois à la suivante et ainsi de suite. Il est préférable d'organiser un tournoi pyramidal avec des équipes de deux ou des participants individuels, comme dans les sports de raquette. Les joueurs ou les équipes défient le joueur ou l'équipe au-dessus d'eux dans la pyramide. Un tournoi pyramidal offre plus d'occasions aux participants ou aux équipes de lancer des défis à leurs adversaires parce que l'étage au-dessus d'eux compte plus de participants ou d'équipes inscrites.

Si l'aspirant gagne, il change de place avec le perdant dans la pyramide. Si l'aspirant perd la compétition, il reste où il est dans la pyramide.

Les défis doivent être acceptés et relevés dans un délai d'exécution donné, soit habituellement une semaine. Si aucun défi n'est lancé à l'intérieur de la limite de temps, le participant ou l'équipe qui n'a défié personne descend d'un échelon de la pyramide. Habituellement, les participants ou les équipes ne peuvent pas lancer de défi au même participant ou à la même équipe deux fois de suite.

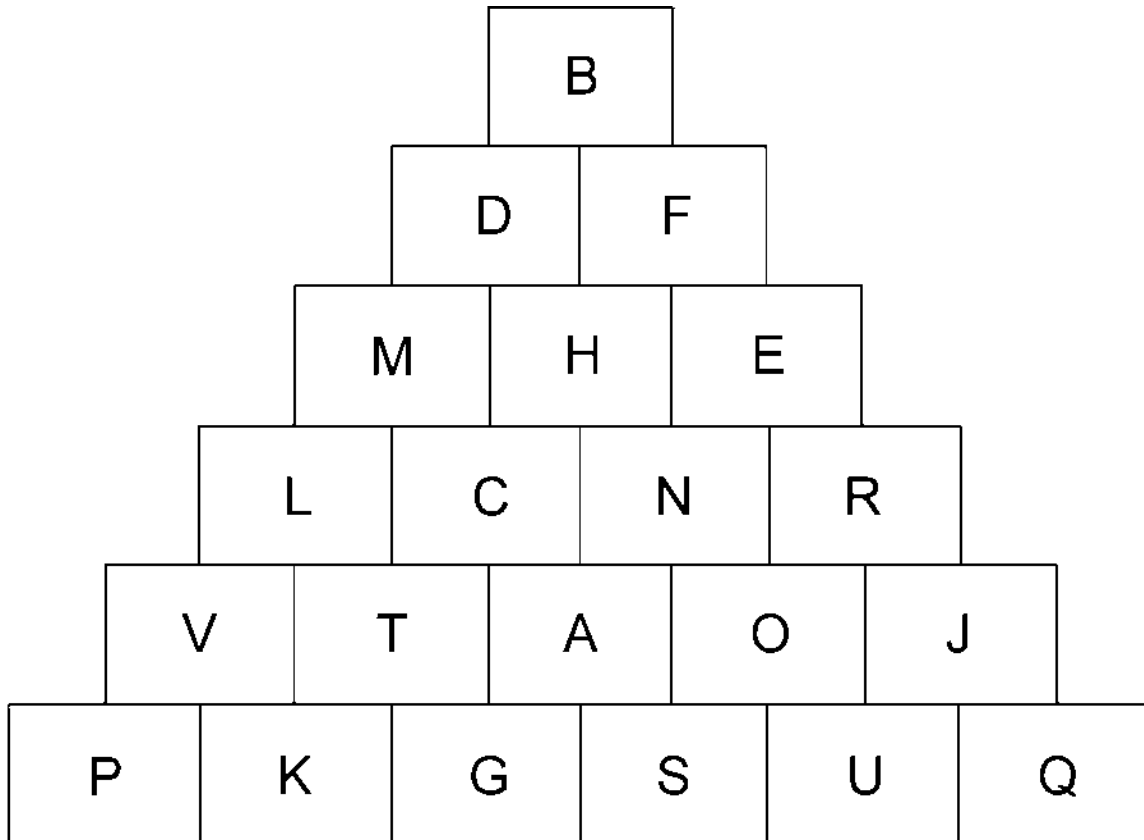
Tableau d'un tournoi

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau).

Le gagnant d'un tournoi pyramidal peut être déclaré à une date fixée à l'avance et choisie par l'organisateur, ou le tournoi peut continuer jusqu'à ce que les participants ou les équipes décident que le tournoi est terminé (p. ex., l'équipe ou le participant au haut de la pyramide ne peut pas être battu).

Exemptions

Il n'y a pas d'exemption dans un tournoi pyramidal.



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

Figure C-1 Tableau de tournoi pyramidal

TOURNOI À SIMPLE ÉLIMINATION

Utilisation recommandée pour un tournoi à simple élimination

Il est préférable d'utiliser le tournoi à simple élimination lorsqu'il y a un nombre élevé d'inscriptions, une courte période de temps et un nombre limité de courts ou de terrains. C'est le tournoi le plus facile à diriger parmi tous les tournois. Lorsque les équipes ou les participants gagnent, ils continuent de jouer. Lorsque les équipes ou les participants perdent, ils sont éliminés du tournoi.

S'il y a un nombre élevé de participants ou d'équipes, plusieurs tournois à simple élimination peuvent être utilisés. Les équipes ou les participants peuvent être divisés en trois tournois différents par niveaux de compétence (p. ex., débutant, intermédiaire, avancé). Le tournoi à simple élimination est une bonne forme de tournoi à utiliser à la fin d'un tournoi à la ronde comprenant plus d'une poule, pour déterminer un grand gagnant.

Tableaux de tournoi

Pour assurer le caractère équitable du tournoi pour tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lors de la création de la poule (p. ex., tirer les noms dans un chapeau).

Le nombre maximum de parties qui doivent être jouées est égal au nombre d'inscriptions moins un. S'il y a 12 joueurs ou 12 équipes, 11 parties devront être jouées pour déterminer le gagnant.

Compte tenu des exemptions attribuées lors de la première ronde, le nombre de concurrents en deuxième ronde et dans les rondes subséquentes est toujours un multiple de 2.

Favoris

Ce terme désigne les équipes ou les joueurs exceptionnels qui sont inscrits au tableau et qui occupent des positions à partir desquelles ils devraient atteindre les quarts de finale ou les demi-finales, en presumant qu'ils gagnent tous leurs matchs. Le but est d'éviter que les meilleurs compétiteurs se rencontrent aux premières rondes. Il ne devrait pas y avoir plus de 2 favoris par tranche de 16 inscriptions.

Lorsque plusieurs favoris sont présents (p. ex., lorsqu'on utilise un tournoi à la ronde combiné à un tournoi à simple élimination), les favoris devraient être inscrits au tableau à des positions qui les empêchent de se rencontrer avant les quarts de finale ou les demi-finales.

Exemptions

Il y a une exemption dans un tournoi à simple élimination ou un tournoi à double élimination lorsque le nombre d'inscriptions n'est pas un multiple de 2 (p. ex., 2, 4, 8, 16, 32).

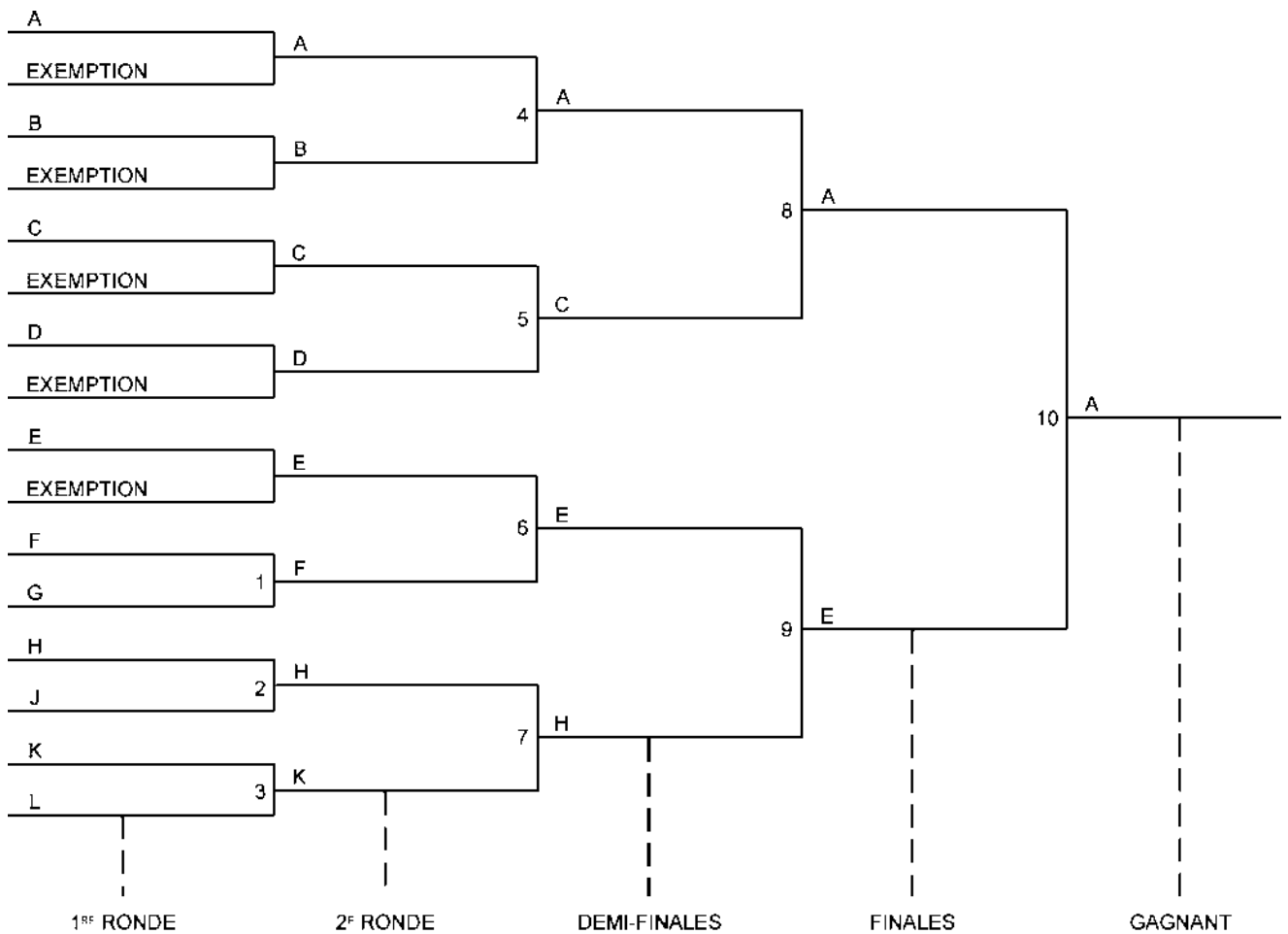
Lorsque le nombre d'inscriptions n'est pas un multiple de deux, il est nécessaire d'avoir un certain nombre d'exemptions. Toutes les exemptions doivent être attribuées lors du premier tour de façon à ce que le nombre de concurrents restants au tour suivant soit toujours un multiple de 2.

Lors du calcul du nombre d'exemptions, on soustrait le nombre d'inscriptions du multiple de 2 immédiatement supérieur.

Nombre de participants ou d'équipes	Multiple de 2 immédiatement supérieur	Calcul	Nombre d'exemptions
2		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	
3	4	$4 - 3 = 1$	1
4		Power of 2, so there are no byes.	
5	8	$8 - 5 = 3$	3
6	8	$8 - 6 = 2$	2
7	8	$8 - 7 = 1$	1
8		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	
9	16	$16 - 9 = 7$	7
10	16	$16 - 10 = 6$	6
11	16	$16 - 11 = 5$	5
12	16	$16 - 12 = 4$	4
13	16	$16 - 13 = 3$	3
14	16	$16 - 14 = 2$	2
15	16	$16 - 15 = 1$	1
16		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	
17	32	$32 - 17 = 15$	15
18	32	$32 - 18 = 14$	14
19	32	$32 - 19 = 13$	13
20	32	$32 - 20 = 12$	12
21	32	$32 - 21 = 11$	11
22	32	$32 - 22 = 10$	10
23	32	$32 - 23 = 9$	9
24	32	$32 - 24 = 8$	8
25	32	$32 - 25 = 7$	7
26	32	$32 - 26 = 6$	6
27	32	$32 - 27 = 5$	5
28	32	$32 - 28 = 4$	4
29	32	$32 - 29 = 3$	3
30	32	$32 - 30 = 2$	2
31	32	$32 - 31 = 1$	1
32		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption.	

Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure D-1 Exemption requise dans un tournoi à simple élimination ou à double élimination



NOTA

1. Pour onze inscriptions, il y a dix parties (11-1) et cinq exemptions (16-11).
2. Les lettres indiquent les équipes qui avancent à l'étape suivante.
3. Les chiffres indiquent l'ordre dans lequel les parties sont jouées.

Nota. Extrait de Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes (vol. 2) (p. 4 à 40) par la Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités, 1989, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure D-2 Tableau d'un tournoi à simple élimination

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

TOURNOI À DOUBLE ÉLIMINATION

Utilisation recommandée pour un tournoi à double élimination

Le tournoi à double élimination ressemble beaucoup au tournoi à simple élimination. La principale différence est que chaque équipe ou participant doit perdre deux parties avant d'être éliminé. Cela signifie que le tournoi dure plus longtemps.

Après sa première défaite, l'équipe ou le participant est transféré au côté gauche du tableau, où il est éliminé après sa deuxième défaite. En finale, le gagnant du côté gauche (tableau des perdants) rencontre le gagnant du côté droit (tableau des gagnants). Si le gagnant du tableau des perdants bat le gagnant du tableau des gagnants, une partie supplémentaire est nécessaire. À la fin de la deuxième partie, l'équipe ou le participant qui a subi deux défaites est éliminé et l'autre participant ou équipe est déclaré gagnant.

Tableaux de tournoi

Le nombre maximum de parties à jouer est égal au double du nombre d'inscriptions moins un. S'il y a 12 équipes ou participants, 23 serait le nombre maximum de parties qui doivent être disputées ($12 \times 2 - 1 = 24 - 1 = 23$).

Il n'est pas conseillé d'utiliser un tournoi à double élimination lorsque plus de 10 équipes prennent part à l'événement. Le gagnant du côté des perdants participerait à trop de parties avant qu'on puisse déterminer le vainqueur du championnat.

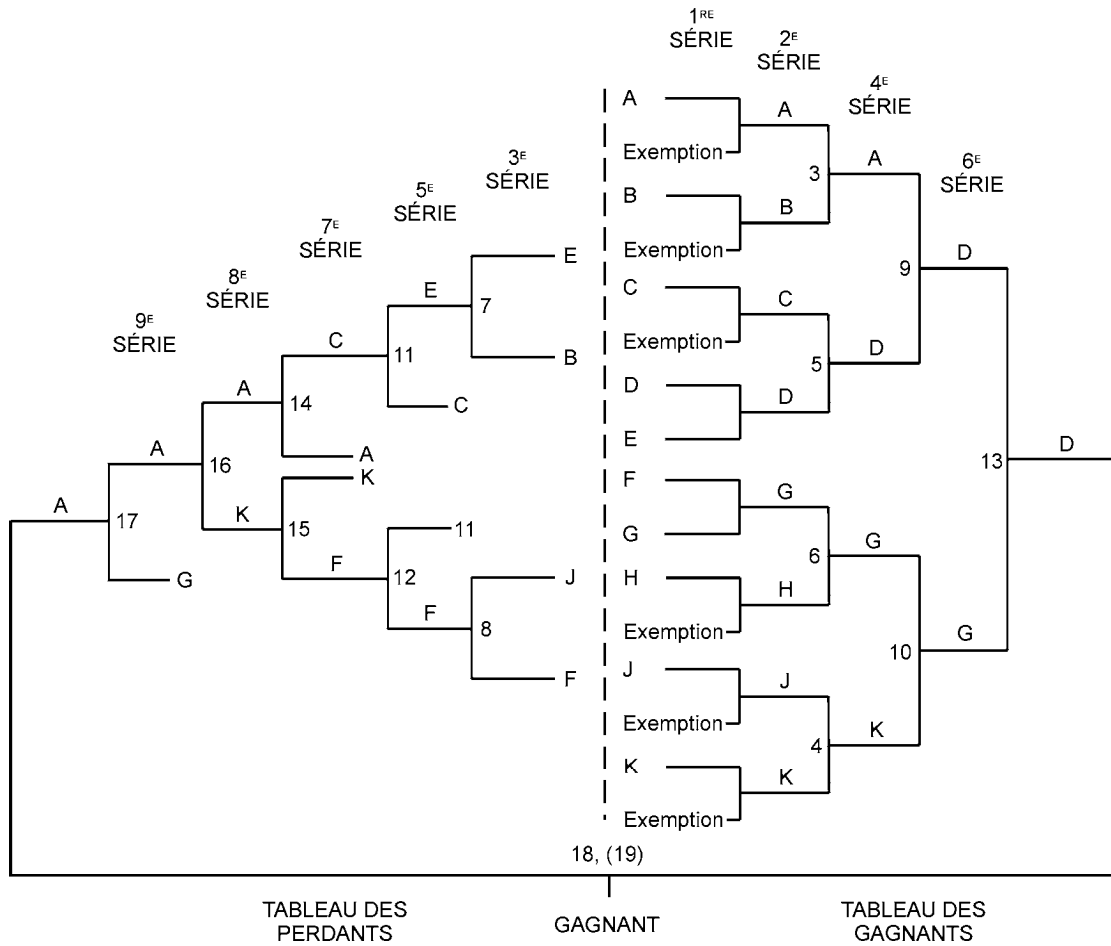
Favoris

Si des favoris participent, ils doivent être placés dans chaque section du tableau de façon à pouvoir atteindre les quarts de finale ou les demi-finales sans rencontrer un autre favori. Les autres positions peuvent être tirées au hasard dans un chapeau.

Exemptions

Si le nombre d'inscriptions n'est pas un multiple exact de 2, des exemptions seront nécessaires.

Toutes les exemptions doivent être attribuées lors du premier tour de façon à ce que le nombre de concurrents restants au tour suivant soit toujours un multiple de 2. Les exemptions devraient être séparées également entre la moitié supérieure et la moitié inférieure.



Nota. Extrait de *Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes (vol. 2) (p. 4 à 40)* par la Direction de l'éducation physique et des loisirs, et des commodités, 1989, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure E-1 Tableau de tournoi à élimination double

CHAPITRE 6

OREN 106 – TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS



INSTRUCTION COMMUNE
ÉTOILE VERTE
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

**OCOM M106.01 – IDENTIFIER LES PARTIES ET LES
CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DAISY 853C**

Durée totale :

30 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Avant de commencer l'enseignement de cette leçon, l'instructeur doit :

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- effectuer les mesures de sécurité de toutes les carabines qui seront utilisées pendant la leçon;
- dire aux cadets que les carabines ont été inspectées et qu'elles peuvent être maniées de façon sécuritaire.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter aux cadets les parties et les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C et de susciter leur intérêt.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucun.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet devrait être en mesure d'identifier les parties et d'énumérer les caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets.

IMPORTANTANCE

Les cadets doivent avoir une connaissance de base de la carabine à air comprimé des cadets pour comprendre la façon dont elle fonctionne et pour suivre, de façon sécuritaire, les indications données sur le champ de tir.

Point d'enseignement 1

Identifier les parties de la carabine à air comprimé Daisy 853C.

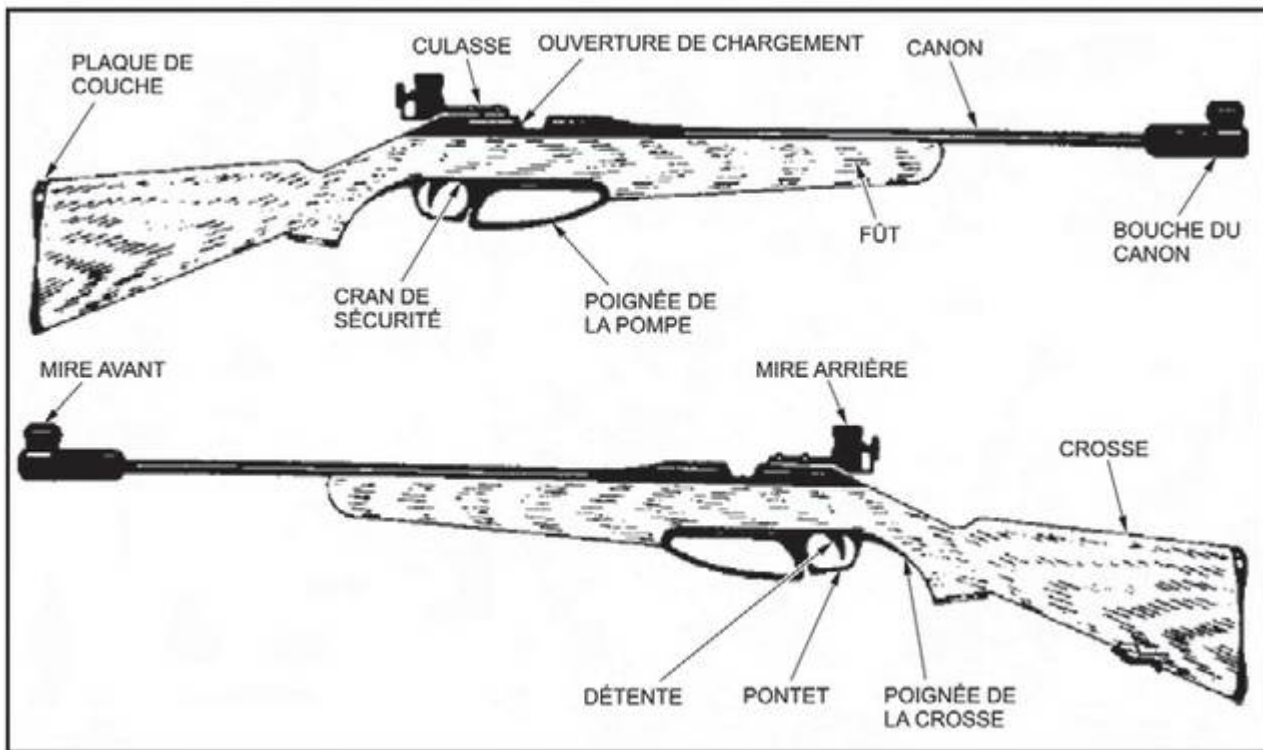
Durée : 13 min

Méthode : Exposé interactif

PARTIES



- Selon le nombre de carabines disponibles, en distribuer idéalement une par deux cadets.
- Dans la mesure du possible, demander qu'un deuxième instructeur soit dans la salle pour aider.
- **Pour des raisons de sécurité, maintenir une discipline rigoureuse dans la classe en tout temps.**



A-CR-CCP-177/PT-002

Figure 1 Parties de la carabine à air comprimé des cadets

Plaque de couche (extrémité de la crosse). La plaque de couche est la partie de la carabine qui est en contact direct avec l'épaule du tireur. Quand elle est bien ajustée, la plaque de couche permet d'obtenir un ajustement adéquat et de placer confortablement la carabine dans le creux de l'épaule. L'ajout de plaques intercalaires permet un ajustement en longueur.

Plaques intercalaires. Les plaques intercalaires sont des plaques de plastique permettant d'allonger ou de raccourcir la plaque de couche. Pour ajouter ou enlever une plaque intercalaire, se servir d'un tournevis à tête cruciforme pour dévisser la plaque de couche et faire les modifications qui s'imposent.

Poignée de la crosse. La poignée de la crosse est la partie courbée, située directement derrière le pontet, où la main contrôlant la détente agrippe la carabine.

Crosse. La crosse est la partie de la carabine qui est faite complètement en bois (de la plaque de couche vers l'avant).

Fût (de crosse). Le fût est la partie en bois de la crosse (du pontet vers l'avant) où le canon et le mécanisme de la carabine sont enchâssés.

Bretelle. La bretelle est une sangle de nylon. Elle relie la carabine au bras du tireur afin de soutenir le poids de la carabine. Une extrémité est attachée au battant de bretelle et l'autre, au bras.

Battant de bretelle (cale-main). Le battant de bretelle est la partie métallique réglable fixée au fût avant qui sert à fixer la bretelle à la carabine. Il peut également être utilisé comme cale-main, servant à reposer la main gauche et à l'empêcher de bouger.

Détente. La détente est la partie mobile qui déclenche un ressort et le mécanisme de la carabine. Cette carabine est munie d'une détente simple qui ne peut pas être ajustée selon le poids.

Pontet. Le pontet est la bande métallique qui entoure et protège la détente.

Cran de sécurité. Le mécanisme de sécurité qui, une fois mis, empêche la carabine de tirer en verrouillant la détente. Il s'agit d'un dispositif à verrou transversal situé sur le pontet. Le côté noir indique que la carabine ne peut pas tirer; le côté rouge indique que la carabine est prête à tirer. Le cran de sécurité doit être mis (aucun rouge) en tout temps, jusqu'au moment de tirer.

Culasse. La culasse est la poignée de métal qui sert à armer et à désarmer le mécanisme de la carabine. Elle doit être en position fermée pour tirer. Pour une sécurité maximale, elle doit demeurer ouverte lorsque la carabine n'est pas dans son étui et n'est pas utilisée sur le pas de tir.

Poignée de la pompe. La poignée de la pompe est un levier de métal qui sert à comprimer l'air requis pour propulser le plomb au moment du tir. Lorsque la carabine est à l'« état sécuritaire », la poignée de la pompe doit être partiellement ouverte.

Mire avant. La mire avant est une mire ouverte qui permet d'utiliser des œillets interchangeables.

Mire arrière. La mire arrière est une mire micrométrique réglable selon la dérive et la hausse. Elle se fixe facilement à la glissière de métal qui se trouve au-dessus du mécanisme. Cette glissière permet d'avancer ou de reculer la mire de façon à obtenir la distance adéquate entre l'œil et la mire. Pour fixer la mire, on se sert d'un petit tournevis à tête plate.

Bouche du canon. La bouche du canon est l'extrémité avant du canon qui est munie d'un contrepoids amovible.

Canon avec contrepoids. Le canon avec contrepoids est le tube en acier à travers lequel le plomb circule, de la bouche du canon jusqu'à la chambre. Le contrepoids permet de s'assurer que le poids de la carabine est réparti également et que l'équilibre est maintenu.

Âme. L'âme est la partie intérieure du canon qui contient des rainures en forme de spirale. Les cloisons sont les parties saillantes de métal qui se trouvent entre les rainures. Ensemble, les rainures et les cloisons s'appellent des rayures.

Ouverture de chargement. L'ouverture de chargement est l'endroit où on insère manuellement le plomb dans l'adaptateur à chargement individuel ou à l'aide du chargeur à cinq plombs.

Adaptateur à chargement individuel. L'adaptateur à chargement individuel est une pièce de plastique qui facilite le chargement du plomb dans la chambre.

Chargeur de cinq plombs (cinq coups). Le chargeur de cinq plombs est une pièce de plastique qui peut contenir un maximum de cinq plombs et qui sert à insérer les plombs dans la chambre.

Chambre. La chambre est l'endroit où le plomb est maintenu, juste avant le tir.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'instructeur doit s'assurer que le cadet peut identifier les parties d'une carabine à air comprimé des cadets en lui demandant de montrer du doigt la pièce en question sur la carabine ou de nommer correctement la pièce.

Point d'enseignement 2

Identifier les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C.

Durée : 12 min

Méthode : Exposé interactif

CARACTÉRISTIQUES



Identifier les principales caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets. Se concentrer sur ces points dans la section de confirmation de ce point d'enseignement.

Les caractéristiques de la carabine à air comprimé Daisy 853C sont les suivantes :

- **Mécanisme.** Action pneumatique simple, culasse à manœuvre rectiligne.
- **Longueur totale.** 97,8 cm.
- **Poids total.** 2,5 kg
- **Calibre.** Calibre 0.177 (4,5 mm)
- **Mire avant.** Mire ouverte avec œilletons interchangeables.
- **Mire arrière.** Mire arrière à œilleton entièrement réglable avec réglage micrométrique à cliquet.
- **Vitesse initiale.** 150,8 mètres par seconde.
- **Chargement.** Coup par coup ou chargeur de cinq plombs à indexage automatique.
- **Crosse.** Crosse normale, faite de bois, réglable en longueur.
- **Cran de sécurité.** Mécanisme manuel de la détente à verrou transversal avec indicateur rouge.



Il est « bon de connaître » ces caractéristiques, mais l'enseignement de celles-ci ne doit être fait que si le temps le permet.

- **Canon.** Canon rayé à forte teneur d'acier Lothar Walther avec contrepoids : 12 cloisons et rainures bombées, torsion vers la droite. Alésage de précision pour correspondre aux plombs. Longueur approximative de 53,1 cm.
- **Portée maximale.** 235,4 mètres.

- **Bretelle.** Bretelle de compétition réglable.
- **Poids de la détente.** Minimum de 3,5 lb
- **Chambre.** Faite d'acier avec ouverture de chargement.
- **Force d'armement.** 20 lbf.



Avec une vitesse initiale de 150,8 mètres par seconde, la carabine à air comprimé des cadets n'est pas une « arme à feu » selon la législation fédérale sur les armes à feu en vigueur, mais elle est considérée comme en étant une selon la définition utilisée au sein de la police militaire.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Quel type de mécanisme trouve-t-on sur la carabine à air comprimé des cadets?
- Q2. Quel est le calibre de la carabine à air comprimé des cadets?
- Q3. Quel type de mesure de sécurité est effectué sur la carabine à air comprimé des cadets?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Action pneumatique simple, culasse à manœuvre rectiligne.
- R2. Calibre 0.177 (4,5 mm)
- R3. Mécanisme manuel de la détente à verrou transversal avec indicateur rouge.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Le document de cours qui se trouve à l'annexe A peut être utilisé pour confirmer l'apprentissage de cet OCOM. Accorder quelques minutes aux cadets pour qu'ils remplissent le document de cours, puis leur demander d'échanger leurs feuilles pour la correction.



Un schéma où sont correctement identifiées les parties de trouve à la page M106.01A-2.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets doivent apporter le document de cours corrigé pour étudier les parties de la carabine à air comprimé des cadets.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La connaissance des parties et des caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets est importante pour comprendre la façon dont la carabine fonctionne. Ces connaissances permettent aux cadets de suivre les indications données au champ de tir et de réussir un test de maniement d'une carabine à air comprimé.

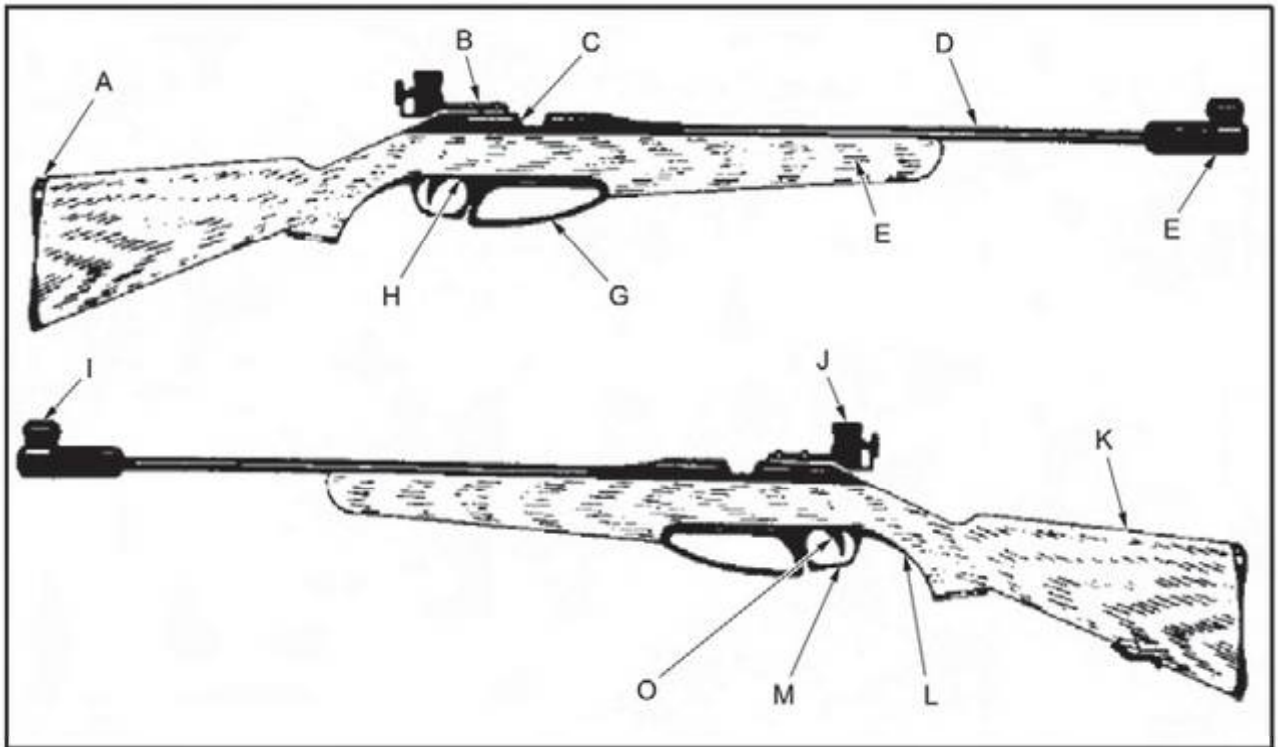
COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

L'accent doit être mis sur les aspects de sécurité de cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

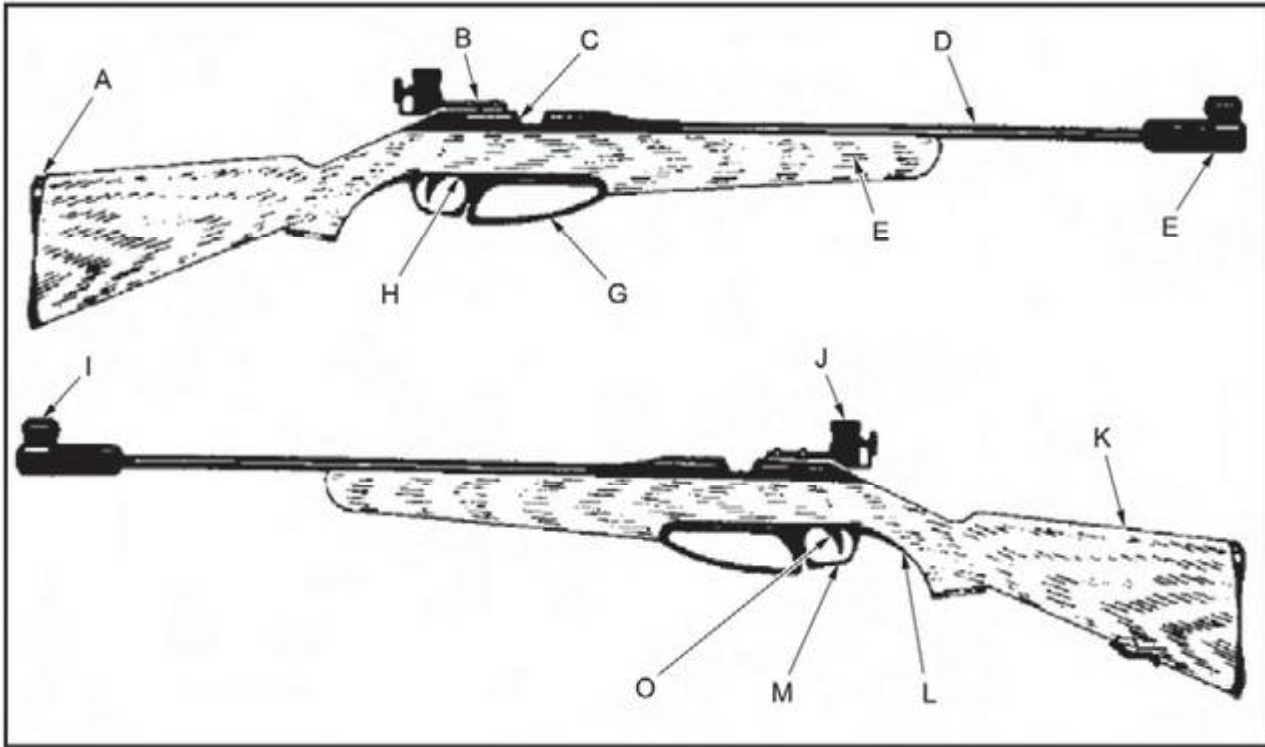
PARTIES ET CARACTÉRISTIQUES DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS



Faire correspondre les lettres aux noms des parties de la carabine à air comprimé des cadets.

- | | | | |
|----------------------------|-------|-------------------------|-------|
| 1. Ouverture de chargement | _____ | 8. Cran de sécurité | _____ |
| 2. Poignée de la crosse | _____ | 9. Bouche | _____ |
| 3. Canon | _____ | 10. Poignée de la pompe | _____ |
| 4. Fût | _____ | 11. Mire avant | _____ |
| 5. Mire arrière | _____ | 12. Pontet | _____ |
| 6. Détente | _____ | 13. Plaque de couche | _____ |
| 7. Culasse | _____ | 14. Crosse | _____ |

CLÉ DE CORRECTION



Faire correspondre les lettres aux noms des parties de la carabine à air comprimé des cadets.

1.	Ouverture de chargement	<u>C</u>	8.	Cran de sécurité	<u>H</u>
2.	Poignée de la crosse	<u>L</u>	9.	Bouche	<u>E</u>
3.	Canon	<u>D</u>	10.	Poignée de la pompe	<u>G</u>
4.	Fût	<u>F</u>	11.	Mire avant	<u>I</u>
5.	Mire arrière	<u>J</u>	12.	Pontet	<u>M</u>
6.	Détente	<u>O</u>	13.	Plaque de couche	<u>A</u>
7.	Culasse	<u>B</u>	14.	Crosse	<u>K</u>



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

**OCOM M106.02 – EFFECTUER LES MESURES DE SÉCURITÉ
DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS**

Durée totale :

30 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Avant de commencer l'enseignement de cette leçon, l'instructeur doit :

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- effectuer les mesures de sécurité de toutes les carabines qui seront utilisées pendant la leçon. Dire aux cadets que les carabines ont été inspectées et qu'elles peuvent être maniées de façon sécuritaire.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 1 et 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les mesures de sécurité avec la carabine à air comprimé des cadets, tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer cette compétence sous supervision.

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 3 afin d'initier les cadets aux règles de sécurité de la carabine à air comprimé Daisy 853C et de susciter leur intérêt.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon, faisant partie de l'OCOM M106.01 (section 1), doit comprendre les éléments suivants :

- Demander aux cadets d'identifier les caractéristiques de la carabine à air comprimé des cadets Daisy 853C, incluant :
 - **Mécanisme.** Action pneumatique simple, culasse à manœuvre rectiligne.
 - **Calibre.** Calibre 0.177 (4,5 mm)
 - **Cran de sécurité.** Mécanisme manuel de la détente à verrou transversal avec indicateur rouge.
 - **Chargement.** Coup par coup ou chargeur de cinq plombs à indexage automatique (cinq coups).
 - **Vitesse initiale.** 150,8 mètres par seconde.
- Demander aux cadets d'identifier les parties de la carabine à air comprimé des cadets Daisy 853C en les montrant du doigt et en les nommant, incluant :
 - la plaque de couche,
 - la poignée de la crosse,
 - le battant de bretelle (cale-main),
 - la détente,
 - le pontet de la détente,
 - le cran de sécurité,
 - la culasse,
 - le levier de la pompe,
 - la bouche du canon,
 - le canon avec contrepoids,
 - l'ouverture de chargement.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure d'effectuer les mesures de sécurité individuel de la carabine à air comprimé des cadets.

IMPORTANCE

Les mesures de sécurité sont essentielles pour s'assurer que toutes les personnes sont en sécurité sur le champ de tir. Chaque fois qu'un cadet prend une carabine ou entre dans un champ de tir, il doit garder la sécurité en tête et s'assurer que la carabine ne présente aucun danger (effectuer les mesures de sécurité individuelles lorsqu'il reçoit, remet ou rapporte une carabine). Même si l'on est certain que la carabine est sécuritaire, on doit effectuer les mesures de sécurité à nouveau.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer l'état sécuritaire de la carabine à air comprimé des cadets.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

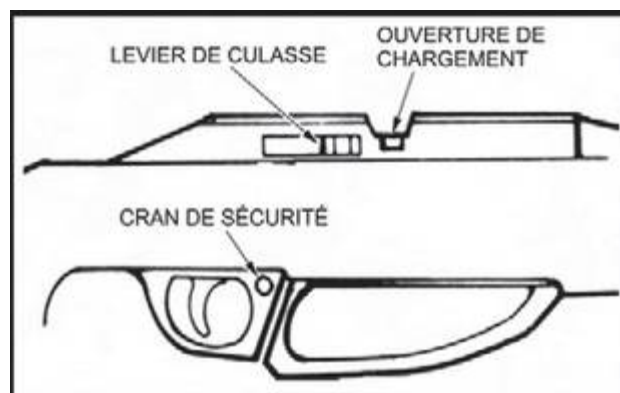
SORTIR LA CARABINE DE SON ÉTUI

Sur l'étui de la carabine, une flèche clairement identifiée devrait indiquer vers quelle extrémité pointe le canon à l'intérieur de l'étui. Il est alors primordial de pointer cette flèche vers un endroit sécuritaire avant d'ouvrir l'étui. Les étapes suivantes sont essentielles lorsque l'on sort une carabine de son étui :

1. Déposer l'étui sur une surface plane et s'assurer que la flèche pointe vers un endroit sécuritaire.
2. Ouvrir l'étui.
3. Reculer la culasse.
4. S'assurer que le cran de sécurité est mis.
5. S'assurer que la pompe est partiellement ouverte.
6. Glisser la tige de sécurité dans le canon, jusqu'à ce qu'elle soit visible dans la chambre.
7. Retirer la carabine de son étui.
8. Enlever la tige de sécurité une fois que la carabine est sur le pas de tir.

CRAN DE SÉCURITÉ ET MESURES DE SÉCURITÉ

Le cran de sécurité est un mécanisme qui, une fois mis, empêche une carabine de tirer en verrouillant la détente. Il est situé juste devant la détente sur le pontet. Pour mettre le cran de sécurité, il faut pousser vers la droite (**on ne doit pas voir de rouge**). Pour tirer, il faut pousser le cran de sécurité vers la gauche (cran de sécurité enlevé), de sorte que le rouge soit visible. Pour un maximum de sécurité, il est recommandé de garder le cran de sécurité mis jusqu'à ce qu'on soit prêt à tirer.



Manuel de l'utilisateur de la carabine Daisy 853C

Figure 1 Cran de sécurité

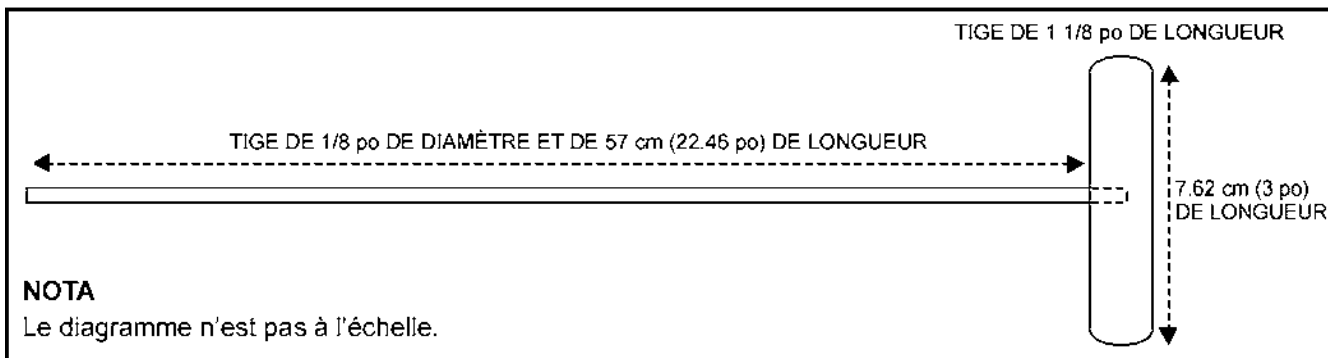


Manuel de l'utilisateur de la carabine Daisy 853C

Figure 2 Vue détaillée du cran de sécurité

TIGE DE SÉCURITÉ

Pour s'assurer que la carabine n'est pas retirée du champ de tir ou entreposée avec un plomb dans la chambre ou le canon, une tige de sécurité est insérée dans le canon, par la bouche de celui-ci. Il s'agit de deux tiges qui se rejoignent et forment un « T »; elles peuvent être fabriquées de divers matériaux. Les dimensions sont indiquées à la figure 3. Le bout de la tige de sécurité doit être de couleur rouge pour être visible à l'intérieur de l'ouverture de chargement, lorsque la culasse est complètement poussée vers l'arrière.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 3 Tige de sécurité

ÉTAT SÉCURITAIRE DE LA CARABINE



L'instructeur doit présenter et expliquer les points 1, 2 et 3 des mesures de l'état sécuritaire de la carabine au moyen de démonstrations et d'explications complètes avant d'enseigner chaque nouvelle compétence, puis donner l'occasion aux cadets de pratiquer la compétence sous supervision.

Quand la carabine à air comprimé n'est pas utilisée au champ de tir ou dans un environnement d'instruction, il faut s'assurer qu'elle est dans un état sécuritaire. Les éléments suivants représentent l'« état sécuritaire de la carabine » :

1. **Dans l'étui de la carabine :**
 - (a) Le cran de sécurité est mis.
 - (b) La culasse se trouve vers l'avant.
 - (c) Le mécanisme n'est pas armé.
 - (d) La tige de sécurité est dans l'étui et non dans le canon.
 - (e) Le levier de pompe est partiellement ouvert (5 à 8 cm).
2. **Sur le pas de tir :**
 - (a) Le cran de sécurité est mis.
 - (b) La culasse est à l'arrière.
 - (c) La poignée de la pompe est partiellement ouverte.
3. **En dehors du pas de tir :**
 - (a) Le cran de sécurité est mis.
 - (b) La culasse est à l'arrière.
 - (c) La tige de sécurité est insérée dans le canon (visible dans l'ouverture de chargement).
 - (d) La poignée de la pompe est partiellement ouverte.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

Demander aux cadets d'effectuer sous supervision les étapes de l'« état sécuritaire de la cabine » pour les endroits suivants :

- a. sur le pas de tir;
- b. en dehors du pas de tir.

Point d'enseignement 2

Effectuer les mesures de sécurité individuelles.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

MESURES DE SÉCURITÉ INDIVIDUELLES

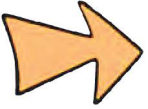


L'instructeur doit fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de la compétence complète à apprendre.

L'instructeur doit également fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire pour acquérir la compétence au complet.

Lorsqu'on reçoit une carabine ou qu'on n'est pas certain de l'« état sécuritaire » de celle-ci, on doit effectuer une vérification de sécurité individuel afin de s'assurer que la carabine est bel et bien sécuritaire. On doit s'assurer que :

1. la culasse est ouverte;
2. le cran de sécurité est mis;
3. la poignée de la pompe est partiellement ouverte;
4. la tige de sécurité a été insérée dans le canon.



Les cadets IMITENT la démonstration faite par l'instructeur pour chaque étape de la compétence. L' instructeur SUPERVISE les cadets pendant la pratique.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

Demander aux cadets d'effectuer les mesures de sécurité individuelles. Les cadets devront aussi exécuter cette compétence durant leur test de maniement de la carabine à air comprimé.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer les règles de sécurité de la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

RÈGLES DE SÉCURITÉ

Les règles de sécurité sont tous des concepts de bon sens et sont faciles à respecter lorsque les gens comprennent qu'elles sont nécessaires pour prévenir les accidents liés à la carabine à air comprimé. Voici les règles :

1. manipuler la carabine à air comprimé comme si elle était chargée;
2. ne jamais pointer la carabine vers quelqu'un;
3. transporter la carabine à la verticale pour se rendre au pas de tir et pour en revenir;
4. éviter de poser le doigt sur la détente, sauf si on est prêt à tirer;
5. porter des lunettes de sécurité;
6. appliquer les règles d'hygiène sur le champ de tir en se lavant les mains après chaque exercice de tir.



La formation sur le maniement sécuritaire des armes à feu offert au Centre des armes à feu Canada porte sur les quatre règles vitales (TPTO) du maniement sécuritaire des armes à feu. L'acronyme « TPTO » signifie :

- Traiter toute arme à feu comme si elle est chargée.
- Pointer toujours toute arme à feu dans une direction sécuritaire.
- Tenir le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu.
- Ouvrir le mécanisme et s'assurer que l'arme à feu ne contient aucune munition.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Pourquoi doit-on suivre les règles de sécurité?
- Q2. Nommez quelques-unes des règles de sécurité de bon sens.
- Q3. Que signifie l'acronyme « TPTO »?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Pour prévenir les accidents liés à la carabine à air comprimé.
- R2. N'importe lesquelles de la liste qui ont été enseignées :
- (a) Manipuler la carabine à air comprimé comme si elle était chargée.
 - (b) Ne jamais pointer la carabine vers quelqu'un.
 - (c) Transporter la carabine à la verticale pour se rendre au pas de tir et pour en revenir.
 - (d) Éviter de poser le doigt sur la détente, sauf si on est prêt à tirer.
 - (e) Porter des lunettes de sécurité.
 - (f) Appliquer les règles d'hygiène sur le champ de tir en se lavant les mains après chaque exercice de tir.
- R3. L'acronyme **TPTO** signifie : **T**raiter toute arme à feu comme si elle est chargée, **P**ointer toujours toute arme à feu dans une direction sécuritaire, **T**enir le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu, **O**uvrir le mécanisme et s'assurer que l'arme à feu ne contient aucune munition.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Qu'indique la flèche sur l'étui de la carabine?
- Q2. Comment sait-on si le cran de sécurité est mis?
- Q3. Quelles sont les quatre règles vitales (« TPTO ») du maniement sécuritaire des armes à feu?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Elle indique vers quelle extrémité pointe le canon à l'intérieur de l'étui.
- R2. On ne voit pas de rouge.
- R3. L'acronyme **TPTO** signifie : **T**raiter toute arme à feu comme si elle est chargée, **P**ointer toujours toute arme à feu dans une direction sécuritaire, **T**enir le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu, **O**uvrir le mécanisme et s'assurer que l'arme à feu ne contient aucune munition.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation de cet OCOM doit se faire durant l'OCOM M106.05 (Participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets); les cadets doivent avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant d'exécuter le tir.

OBSERVATIONS FINALES

Il est essentiel d'être en mesure d'effectuer les mesures de sécurité sur la carabine à air comprimé des cadets afin de pouvoir manœuvrer de façon sécuritaire sur le champ de tir, suivre les directives données au champ de tir et exécuter avec succès un test de maniement.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

L'accent doit être mis sur les aspects de sécurité de cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M106.03 – APPLIQUER LES TECHNIQUES ÉLÉMENTAIRES DE TIR DE PRÉCISION

Durée totale :

60 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Avant de commencer l'enseignement de cette leçon, l'instructeur doit :

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- préparer un champ de tir simulé avant de commencer la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les techniques élémentaires de tir de précision, tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer la compétence sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon, faisant partie de l'OCOM M106.02 (section 2), doit comprendre les éléments suivants :

QUESTIONS

- Q1. Pourquoi les mesures de sécurité individuelles sont-elles effectuées?
- Q2. À quoi sert le « cran de sécurité »?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Pour confirmer qu'une carabine est sécuritaire.

R2. Il empêche la carabine de tirer en verrouillant la détente.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet devrait être en mesure d'appliquer les techniques élémentaires de tir de précision, y compris :

- la position couchée;
- la prise de base;
- la visée de base;
- le chargement;
- le tir;
- le déchargement.

Les cadets mettront en pratique les connaissances acquises pendant cette leçon lorsqu'ils participeront à un exercice de tir.

IMPORTANCE

Ces techniques doivent toutes être appliquées avec cohérence. Si l'on travaille à améliorer une technique, pendant qu'on en néglige une autre, il sera impossible d'obtenir de bons résultats à long terme. Parfaire ces techniques prend du temps et de la concentration. Les cadets doivent se rappeler que LA PRATIQUE REND PARFAIT!

Point d'enseignement 1**Expliquer, démontrer et demander aux cadets d'adopter la position couchée.**

Durée : 4 min

Méthode : Démonstration et exécution

Le premier principe du tir de précision est de trouver une position couchée confortable. Une position de tir confortable permettra aux cadets de tirer la carabine de façon sécuritaire et d'obtenir de meilleurs résultats. La position couchée est la position de tir la plus stable.

OBJECTIFS D'UNE BONNE POSITION

Demander aux cadets de s'allonger sur le tapis et d'adopter la position couchée. Une fois la position prise, l'instructeur est alors mieux placé pour observer les cadets pratiquer les compétences enseignées.

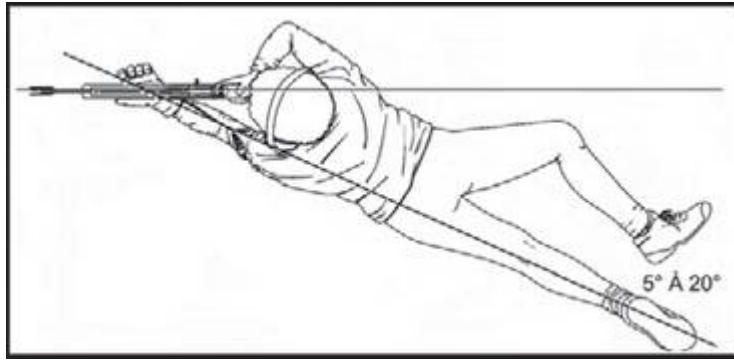


L'instructeur doit fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de la compétence complète à apprendre.

L'instructeur doit également fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire pour acquérir la compétence au complet.

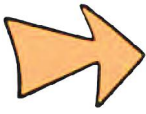
Obtenir une bonne position couchée est un des principes les plus importants du tir de précision, sinon le plus important. Une bonne position couchée permet de maintenir le confort et la stabilité lors du tir. Le tireur adopte une bonne position couchée en s'allongeant à plat au sol, directement derrière la carabine, en laissant un angle très léger entre le corps et la carabine, et en se mettant en ligne avec la cible. La position doit être :

- naturelle;
- sans tension;
- confortable;
- stable, de façon à ce que :
 - le corps doit former un angle avec la ligne de visée;
 - la colonne vertébrale doit être droite;
 - la jambe gauche doit être parallèle à la colonne vertébrale;
 - le pied droit doit être tourné vers l'extérieur et pointer vers la droite;
 - le pied gauche doit être droit ou pointer vers la droite;
 - le genou droit doit former un angle avec la jambe gauche.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 1 Position couchée



Les cadets IMITENT la démonstration faite par l'instructeur pour chaque étape de la compétence. L'instructeur SUPERVISE les cadets pendant la pratique.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1



L'instructeur doit séparer le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles.

Il doit demander à un des groupes d'exécuter les mouvements, faits durant la démonstration, pendant que les autres groupes observent. Il doit leur demander ensuite de changer de rôle, et de répéter l'étape précédente.

Point d'enseignement 2

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de tenir la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 7 min

Méthode : Démonstration et exécution

TENIR LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS



L'instructeur doit fournir une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de la compétence complète à apprendre.

L'instructeur doit également fournir une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de chaque étape nécessaire pour acquérir la compétence au complet.

La position couchée permet de tenir adéquatement la carabine avec peu de mouvements et peu de tension musculaire, de la façon suivante :

- le coude gauche doit être placé légèrement à la gauche de la carabine;
- la main gauche doit être placée fermement sur le battant de la bretelle et les doigts doivent être relâchés et ne pas serrer le fût;
- la main droite doit serrer légèrement la poignée de la crosse avec une pression constante;

- le pouce droit doit être placé sur la crosse directement derrière la mire arrière ou autour de la poignée de la crosse;
- le coude droit doit être placé là où il tombe naturellement, pas trop près ou trop loin de la carabine;
- les épaules doivent être droites et former des angles droits avec la colonne vertébrale;
- la plaque de couche doit être fermement appuyée dans le creux de l'épaule droite. Le coude droit se place naturellement au même endroit tout au long de la relève de tir;
- la tête s'appuie confortablement sur la crosse et reste droite.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 2 Position couchée (avant)



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 3 Position couchée (côté)



Les cadets IMITENT la démonstration, faite par l'instructeur pour chaque étape de la compétence. L'instructeur SUPERVISE les cadets pendant la pratique.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2



L'instructeur doit séparer le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un des groupes d'exécuter les mouvements faits durant la démonstration pendant que les autres observent. Le groupe doit ensuite changer de place avec un autre groupe, lequel doit refaire les mêmes mouvements.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer les actions, puis demander aux cadets de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 4 min

Méthode : Démonstration et exécution

VISER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

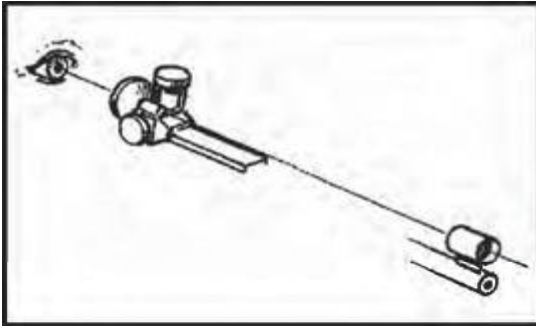
Les cadets doivent s'efforcer constamment à maintenir un alignement de mire approprié, tout en obtenant une image de visée. Il s'agit de l'élément le plus important du processus de visée.

Le **processus de visée** consiste à :

- adopter une position confortable;
- s'assurer que le corps est aligné adéquatement avec la cible.

Alignement des mires. Il s'agit de l'alignement de l'œil, de la mire arrière et de la mire avant. Lorsque les cadets placent l'œil entre 5 et 15 cm de la mire arrière, ils constateront que le petit orifice est assez grand pour

regarder au travers et voir toute la mire avant. L'alignement approprié des mires consiste à centrer la mire avant dans la mire arrière. La mire avant ne remplit pas complètement la mire arrière et les cadets pourront voir la lumière autour de la partie extérieure de la mire avant; cela s'appelle un « cercle blanc ».



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 4 Alignement des mires



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 5 Cercle blanc

Image de visée. Pour obtenir une image de visée adéquate, un point noir est simplement ajouté au cercle concentrique. L'objectif durant le processus de visée est de maintenir l'alignement approprié des mires, tout en maintenant le point noir centré dans la mire avant.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 6 Image de visée

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les deux éléments importants du processus de visée?
- Q2. Quels sont les trois éléments qui composent l'alignement des mires?
- Q3. Qu'ajoute-t-on au cercle concentrique pour obtenir une image de visée adéquate?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Adopter une position confortable et s'assurer que le corps est aligné adéquatement avec la cible.
- R2. Il s'agit de l'œil, de la mire arrière et de la mire avant.
- R3. Un point noir.



Les habiletés en visée des cadets seront évaluées davantage durant les exercices de tir éventuels. Le ou les instructeurs observeront les cadets durant les exercices et évalueront les cibles afin de confirmer l'acquisition de la compétence en visée.

Point d'enseignement 4

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les mouvements à exécuter (tir fictif) au commandement « Relève, chargez, commencez le tir ».

Durée : 14 min

Méthode : Démonstration et exécution

CHARGEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ



L'instructeur doit fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de la compétence complète à apprendre.

L'instructeur doit également fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire pour acquérir la compétence au complet.

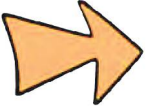
Les cadets auront ensuite l'occasion d'exécuter chaque étape sous la supervision de l'instructeur.

Cette pratique doit être un **EXERCICE DE TIR SIMULÉ SEULEMENT**.

Au commandement « Relève, chargez », effectuer la séquence de mouvements suivante :

Procédure de chargement :

1. prendre la carabine avec la main gauche;
2. s'assurer que le cran de sécurité est mis;
3. pomper la carabine à air comprimé, en faisant des pauses de trois secondes avec la poignée de la pompe complètement ouverte;
4. ramener la poignée de la pompe à la position fermée;
5. simuler le chargement d'un plomb ou bien placer un chargeur de cinq plombs à indexage automatique dans l'ouverture de chargement;
6. fermer la culasse.



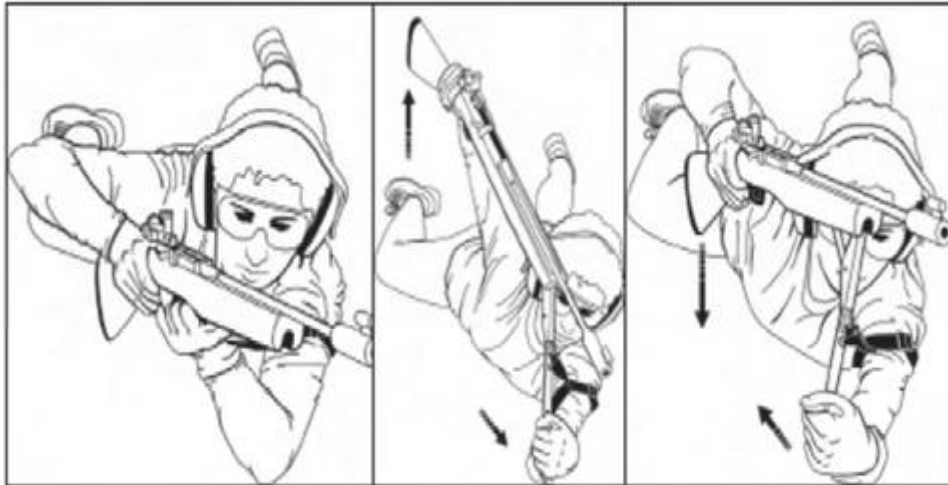
Les méthodes suivantes peuvent être utilisées pour pomper la carabine à air comprimé :

- **Méthode 1.** Saisir la poignée de la crosse avec la main droite. Saisir la poignée de la pompe avec la main gauche. Pousser vers le bas avec la main gauche jusqu'à ce que la poignée de la pompe soit complètement ouverte. Attendre quelques secondes. Avec la main gauche, ramener la poignée de la pompe sur la crosse de la carabine. La carabine doit rester immobile pendant le pompage et toujours pointer en direction des cibles.
- **Méthode 2.** Saisir la poignée de la crosse avec la main droite. Saisir la poignée de la pompe avec la main gauche. Placer la crosse de la carabine sous le bras droit ou l'épaule droite. Pousser vers le bas avec la main gauche jusqu'à ce que la poignée de la pompe soit complètement ouverte. Attendre quelques secondes. Avec la main gauche, ramener la poignée de la pompe sur la crosse de la carabine en stabilisant la carabine avec l'aisselle et l'épaule en fermant la poignée de la pompe. Se souvenir de toujours pointer la carabine en direction des cibles.
- **Méthode 3. Avec l'assistance d'un entraîneur.** Pointer la carabine dans une direction sécuritaire et demander l'aide d'un entraîneur. L'entraîneur doit s'avancer et pomper la carabine avec les deux mains. Utiliser cette méthode en dernier recours, car les cadets peuvent facilement suivre les deux méthodes précédentes.

TIRER AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

Au commandement « Tirez », effectuer la séquence de mouvements suivante :

1. une fois que l'OSCT donne le commandement, pousser le cran de sécurité vers la gauche;
2. viser la cible avec la carabine à air comprimé;
3. appuyer sur la détente;
4. ouvrir la culasse, pomper la carabine, recharger, viser et tirer;
5. répéter la dernière étape jusqu'à ce que la séance de tir soit terminée;
6. une fois l'exercice de tir terminé, pousser le cran de sécurité vers la droite, ouvrir la culasse et ouvrir partiellement la pompe;
7. déposer la carabine à air comprimé.



Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets

Figure 7 Pomper la carabine à air comprimé



La carabine ne doit pas être pompée plus d'une fois par coup. Cette carabine à air comprimé est conçue pour résister à la pression générée par une seule course de la pompe.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

L'instructeur doit séparer le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un des groupes d'exécuter les mouvements faits durant la démonstration pendant que les autres groupes observent. Il doit leur demander ensuite de changer de rôle, et de répéter l'étape précédente.

Point d'enseignement 5

Expliquer, démontrer et demander aux cadets de pratiquer les mouvements à exécuter au commandement « Relève, déchargez, préparez-vous pour l'inspection ».

Durée : 22 min

Méthode : Démonstration et exécution



L'instructeur doit fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de la compétence complète à apprendre.

L'instructeur doit également fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de chaque étape nécessaire pour acquérir la compétence au complet.

Les cadets auront ensuite l'occasion d'exécuter chaque étape sous la supervision de l'instructeur.

Cette pratique doit être un **EXERCICE DE TIR SIMULÉ SEULEMENT**.

DÉCHARGEMENT ET PRÉPARATION À LA PROCÉDEURE D'INSPECTION

Suivre l'ordre de déchargement de la carabine à air comprimé des cadets, y compris ce qui suit :

1. prendre la carabine à air comprimé;
2. retirer le chargeur de cinq plombs (s'il a été utilisé);
3. pomper la carabine à air comprimé (faire une pause de trois secondes et fermer);
4. déplacer la culasse vers l'avant (ne pas insérer de plomb);
5. enlever le cran de sécurité;
6. viser la cible avec la carabine à air comprimé;
7. appuyer sur la détente;
8. ouvrir la culasse;
9. mettre le cran de sécurité;
10. ouvrir la poignée de la pompe de 5 à 8 cm;
11. placer la carabine sur l'épaule de façon à ce que la bouche du canon pointe en direction de la cible;
12. attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT;
13. déposer la carabine.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

L'instructeur doit séparer le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un des groupes d'exécuter les mouvements faits durant la démonstration pendant que les autres groupes observent. Il doit leur demander ensuite de changer de rôle, et de répéter l'étape précédente.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'instructeur doit séparer le groupe en deux ou selon le nombre de carabines à air comprimé disponibles. Il doit demander à un des groupes d'exécuter les mouvements, faits durant tous les points d'enseignement, pendant que les autres observent. Le groupe doit ensuite changer de place avec un autre groupe, lequel doit refaire les mêmes mouvements.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation de cet OCOM doit se faire durant l'OCOM M106.05 (Participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets); les cadets doivent avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant d'exécuter le tir.

OBSERVATIONS FINALES

Le premier principe du tir de précision est de trouver une position couchée confortable. Une position de tir confortable permettra aux cadets de tirer avec la carabine de façon sécuritaire et d'obtenir de meilleurs résultats. La position couchée est la position de tir la plus stable.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

1. L'accent doit être mis sur les aspects de la sécurité de cette leçon.
2. S'assurer de confirmer l'apprentissage par étapes.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM M106.04 – RESPECTER LES RÈGLEMENTS ET LES COMMANDEMENTS SUR UN CHAMP DE TIR POUR CARABINE À AIR COMPRIMÉ

Durée totale :

30 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Avant de commencer l'enseignement de cette leçon, l'instructeur doit :

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- préparer un champ de tir simulé pour carabine à air comprimé à utiliser pour enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 afin d'initier les cadets aux règlements à respecter sur un champ de tir et de susciter leur intérêt.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la façon de suivre les commandements sur un champ de tir, tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer cette compétence sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon, faisant partie de l'OCOM M106.03 (section 3), doit comprendre les éléments suivants :

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les deux éléments qui aident à maintenir une bonne position couchée?
- Q2. Quels sont les trois éléments qui composent l'alignement des mires?
- Q3. Qu'ajoute-t-on au cercle concentrique pour obtenir une image de visée adéquate?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Le confort et la stabilité.
- R2. Il s'agit de l'œil, de la mire arrière et de la mire avant.
- R3. Un point noir.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de manier des carabines de façon sécuritaire et d'exécuter adéquatement les commandements du champ de tir.

IMPORTANCE

La sécurité dans le maniement des armes à feu est la principale priorité sur le champ de tir ou à l'extérieur de celui-ci; il faut donc tous contribuer à la prévention des accidents. Dans le cas du tir de précision, la majorité des incidents sont causés par le non-respect des procédures de maniement de la carabine ou de l'usage incorrect de la carabine.

Point d'enseignement 1**Expliquer les règlements que les cadets doivent respecter au champ de tir.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

RÈGLEMENTS À SUIVRE AU CHAMP DE TIR

Au début de cette période, l'instructeur doit faire la lecture des ordres permanents du champ de tir local.

Des ordres permanents sont rédigés localement pour chaque champ de tir. Ils énoncent en détail les règlements à suivre à ce champ de tir. Voici les règlements généraux à respecter à tous les champs de tir :

1. S'assurer de faire les mesures de sécurité de la carabine chaque fois qu'on la prend, qu'on la remet à une personne ou qu'on la reçoit.
2. Ne jamais pointer la carabine vers une personne.
3. La tige de sécurité doit être insérée dans le canon de la carabine lorsque celle-ci n'est pas utilisée sur le champ de tir.
4. La bousculade est interdite sur le champ de tir.
5. La carabine, qu'elle soit chargée ou pas, doit toujours être pointée en direction de la cible.
6. Il est interdit de manger sur le champ de tir et dans ses environs ou près des plombs.
7. Tout le personnel doit lire les ordres permanents du champ de tir ou en être informé.
8. On doit obéir aux directives et aux commandements de l'OSCT en tout temps.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. À quels moments doit-on s'assurer de faire les mesures de sécurité d'une carabine?
- Q2. Quand peut-on pointer la carabine vers une autre personne?
- Q3. Quand doit-on suivre les directives et les ordres de l'OSCT?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Quand on la prend, on la passe à une personne ou on la reçoit.
- R2. Ne jamais pointer la carabine vers une personne.
- R3. Les cadets doivent obéir aux directives et aux ordres de l'OSCT en tout temps.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les actions et demander aux cadets de s'exercer (tir fictif) à répondre aux commandements du champ de tir.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



L'instructeur doit fournir une **EXPLICATION** et faire une **DÉMONSTRATION** de la compétence complète à apprendre.

Le chargement et le tir doivent être simulés. Aucun plomb ne doit être tiré.

COMMANDEMENTS DU CHAMP DE TIR QUE LES CADETS DOIVENT SUIVRE

COMMANDEMENT	INTERVENTION
« Relève, avancez au pas de tir »	Se lever et avancer au pas de tir et attendre le commandement suivant.
« Relève, déposez votre équipement et reculez »	Déposer l'équipement sur le tapis et reprendre la position derrière le pas de tir.
« Relève, adoptez la position couchée »	Adopter la position couchée, prendre la carabine, préparer l'équipement puis mettre les protecteurs auditifs (s'il y a lieu) et les lunettes de sécurité.
Type de tir	Ce commandement comprend de l'information au sujet de la distance et du tir, p. ex., Relève no __, dix (10) mètres, cinq (5) coups, groupement, commencer le tir maintenant...
« Relève, chargez, commencez à tirer »	Prendre la carabine avec la main gauche; S'assurer que le cran de sécurité est mis; Pomper la carabine, en faisant une pause de trois secondes avec le levier de la pompe complètement ouvert; Ramener le levier de la pompe à la position fermée; Insérer un plomb; Fermer la culasse; Enlever le cran de sécurité et pointer la carabine vers la cible; Appuyer sur la détente; Ouvrir la culasse, pomper la carabine, recharger, viser et tirer; Répéter la dernière étape jusqu'à ce que la séance de tir soit terminée; Une fois l'exercice de tir terminé, pousser le cran de sécurité vers la droite, ouvrir la culasse et ouvrir partiellement le levier de la pompe; Déposer la carabine au sol.

COMMANDEMENT	INTERVENTION
PEUVENT ÊTRE DONNÉS	
« Relève, cessez le feu » « Relève, recommencez le tir »	Arrêter immédiatement de tirer, mettre le cran de sécurité et déposer la carabine. Enlever le cran de sécurité et recommencer le tir.
« Relève, déchargez et préparez-vous pour l'inspection »	Prendre la carabine. Retirer le chargeur de cinq (5) plombs (s'il y a lieu); Pomper la carabine (faire une pause de trois secondes et fermer); Fermer la culasse; Enlever le cran de sécurité; Viser la cible avec la carabine; Appuyer sur la détente; Ouvrir la culasse; Mettre le cran de sécurité; Ouvrir le levier de la pompe de 5 à 8 cm; Placer la carabine sur l'épaule de façon à ce que la bouche du canon pointe en direction de la cible; Attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT; Déposer la carabine; Enlever les protecteurs auditifs (s'il y a lieu) et les lunettes de sécurité.
« Relève, relevez-vous »	Se relever et laisser l'équipement sur le sol.
« Relève, changez les cibles »	Aller vers l'avant, enlever les cibles tirées et les remplacer par de nouvelles. Retourner au pas de tir.
« Relève, dirigez-vous vers l'aire d'attente »	Les cadets qui viennent de tirer quittent le pas de tir en emportant leur équipement personnel. La nouvelle relève peut entrer sur le pas de tir.



Les cadets IMITENT la démonstration faite par l'instructeur pour chaque étape de la compétence. L'instructeur SUPERVISE les cadets pendant la pratique.



Les renseignements contenus dans ce point d'enseignement sont mis en évidence à l'annexe A et doivent être révisés avant que le cadet ne participe à un exercice de tir de précision.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La confirmation de ce point d'enseignement doit se faire au moyen de l'observation durant les étapes d'exécution et de supervision mentionnées ci-dessus.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. À quel moment la bousculade est-elle permise sur le champ de tir?
- Q2. À qui doit-on lire le contenu des ordres permanents du champ de tir?
- Q3. Dans quelle direction doit-on pointer les carabines sur le champ de tir?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Jamais; il est interdit de se bousculer.
- R2. Tous.
- R3. Toujours pointer en direction de la cible.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Étudier le tableau des « commandements et des interventions du champ de tir » avant de participer à un exercice de tir.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'évaluation de cet OCOM doit se faire durant l'OCOM M106.05 (Participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets); les cadets doivent avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets avant d'exécuter le tir.

OBSERVATIONS FINALES

La sécurité dans le maniement des armes à feu est la principale priorité sur le champ de tir ou à l'extérieur de celui-ci; il faut donc tous contribuer à la prévention des accidents. Dans le cas du tir de précision, la majorité des incidents sont causés par le non-respect des procédures de maniement de la carabine ou de l'usage incorrect de la carabine.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

COMMANDEMENTS DU CHAMP DE TIR

COMMANDEMENT	INTERVENTION
« Relève, avancez au pas de tir »	Se lever et avancer au pas de tir et attendre le commandement suivant.
« Relève, déposez votre équipement et reculez »	Déposer l'équipement sur le tapis et reprendre la position derrière le pas de tir.
« Relève, adoptez la position couchée »	Adopter la position couchée, prendre la carabine, préparer l'équipement puis mettre les protecteurs auditifs (s'il y a lieu) et les lunettes de sécurité.
Type de tir	Ce commandement comprend de l'information au sujet de la distance et du tir, p. ex., Relève no __, dix (10) mètres, cinq (5) coups, groupement, commencer le tir maintenant.
« Relève, chargez, commencez à tirer »	<p>Prendre la carabine avec la main gauche;</p> <p>S'assurer que le cran de sécurité est mis;</p> <p>Pomper la carabine, en faisant des arrêts de trois secondes avec le levier de la pompe complètement ouvert;</p> <p>Ramener le levier de la pompe à la position fermée;</p> <p>Insérer un plomb;</p> <p>Fermer la culasse;</p> <p>Enlever le cran de sécurité et pointer la carabine vers la cible.</p> <p>Appuyer sur la détente;</p> <p>Ouvrir la culasse, pomper la carabine, recharger, viser et tirer;</p> <p>Répéter la dernière étape jusqu'à ce que la séance de tir soit terminée;</p> <p>Une fois l'exercice de tir terminé, pousser le cran de sécurité vers la droite, ouvrir la culasse et ouvrir partiellement le levier de la pompe;</p> <p>Déposer la carabine au sol.</p>
PEUVENT ÊTRE DONNÉS	
« Relève, cessez le feu »	Arrêter immédiatement de tirer, mettre le cran de sécurité et déposer la carabine.
« Relève, recommencez le tir »	Enlever le cran de sécurité et recommencer le tir.

COMMANDEMENT	INTERVENTION
« Relève, déchargez et préparez-vous pour l'inspection »	Prendre la carabine; Retirer le chargeur de cinq (5) plombs (s'il y a lieu); Pomper la carabine (faire une pause de trois secondes et fermer); Fermer la culasse; Enlever le cran de sécurité; Viser la cible avec la carabine; Appuyer sur la détente; Ouvrir la culasse; Mettre le cran de sécurité; Ouvrir le levier de la pompe de 5 à 8 cm; Placer la carabine sur l'épaule de façon à ce que la bouche du canon pointe en direction de la cible; Attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT; Déposer la carabine; Enlever les protecteurs auditifs (s'il y a lieu) et les lunettes de sécurité.
« Relève, relevez-vous »	Se relever et laisser l'équipement sur le sol.
« Relève, changez les cibles »	Aller vers l'avant, enlever les cibles tirées et les remplacer par de nouvelles. Retourner au pas de tir.
« Relève, dirigez-vous vers l'aire d'attente »	Les cadets qui viennent de tirer quittent le pas de tir en emportant leur équipement personnel. La nouvelle relève peut entrer sur le pas de tir.



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

**OCOM M106.05 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DE FAMILIARISATION SUR
LE TIR DE PRÉCISION AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS**

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 la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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, les ordres permanents du champ de tir de l'unité et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Préparer un champ de tir conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

Photocopier le test de maniement de la carabine à air comprimé des cadets et en distribuer une copie à chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive permettant aux cadets de faire l'expérience d'une activité de familiarisation du tir de précision dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives au tir de précision dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision de cette leçon fera partie de l'OCOM M106.02 (Effectuer les mesures de sécurité de la carabine à air comprimé des cadets).

QUESTIONS :

- Q1. Pourquoi doit-on suivre les règles de sécurité?
- Q2. Comment vérifieriez-vous que le cran de sécurité est mis?
- Q3. Quelles sont les quatre règles vitales « TPTO » du maniement sécuritaire des armes à feu?

RÉPONSES ANTICIPÉES:

- R1. Il faut suivre les règles de sécurité pour prévenir les accidents liés à la carabine à air comprimé des cadets.
- R2. Lorsque le cran de sécurité est mis, la marque rouge n'est plus visible.
- R3. L'acronyme « TPTO » signifie :
- Traiter chaque arme à feu comme si elle était chargée.
 - Pointer toujours toute arme à feu dans une direction sécuritaire.
 - Tenir le doigt éloigné de la détente, sauf pour faire feu.
 - Ouvrir le mécanisme et s'assurer que l'arme à feu ne contient aucune munition.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir participé à une activité de familiarisation sur le tir de précision avec la carabine à air comprimé des cadets.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité de familiarisation sur le tir de précision parce qu'elle leur permet de faire l'expérience du tir de précision de façon amusante, dynamique et sécuritaire.

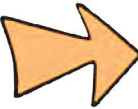
Point d'enseignement 1**Superviser la participation des cadets à l'activité de familiarisation sur le tir de précision.**

Durée : 10 min

Méthode : Activité pratique



Une séance d'information tenue au champ de tir est nécessaire pour communiquer des renseignements essentiels et répondre aux questions que les cadets pourraient avoir avant qu'ils participent à une activité de tir de précision. La séance d'information au champ de tir est nécessaire pour s'assurer que le déroulement de l'activité de tir de précision sera sécuritaire.



La séance d'information sur la sécurité au champ de tir doit généralement être donnée par un officier de sécurité de champ de tir (OSCT), puisqu'il est responsable de la sécurité au champ de tir

DONNER UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LE CHAMP DE TIR

On doit inclure les éléments suivants dans la séance d'information sur le champ de tir. Ces éléments doivent être modifiés selon les exigences de l'activité.

1. Un mot de bienvenue et la présentation du personnel.
2. Un aperçu de la disposition du champ de tir. Une description des zones interdites ou dangereuses, de l'emplacement des installations du champ de tir, du lieu des activités qui se déroulent simultanément et des chemins d'accès.
3. Les règles de sécurité générale.
4. Une explication de l'activité et de l'exercice de tir : Le type d'activité ou d'entraînement, la distance, les cibles utilisées, l'indication (le nombre de coups et la façon dont ils seront tirés) et le pointage.
5. L'équipement utilisé, p. ex., les carabines, les munitions et l'équipement de sécurité.
6. Les mesures de sécurité : les mesures de sécurité individuelles, les principes de sécurité relatifs à la carabine et l'état sécuritaire de la carabine.
7. Les commandements du champ de tir que l'on pourra entendre pendant l'activité.
8. Le commandement de « cessez le feu » : Quand s'en servir, qui peut s'en servir et la mesure à prendre lorsque le commandement est donné.
9. Actions immédiates (AI) et enrayages : Les types d'enrayages qui peuvent se produire et les actions immédiates qui doivent être prises.
10. L'hygiène personnelle; p. ex., se laver les mains après avoir manipulé des munitions ou des carabines.
11. Urgences et premiers soins : Emplacement du poste de premiers soins, présentation du secouriste désigné, mesures à prendre en cas d'urgence, chemins d'accès d'urgence et plans d'intervention d'urgence.
12. La désignation des relèves : Le nombre de relèves, la désignation de la relève et la durée de la relève.
13. Les activités simultanées : Le type, l'horaire et le personnel de supervision ou le BPR.

14. Les éléments additionnels, p. ex., s'assurer de la réussite des tests de maniement, l'horaire de l'activité (quand l'activité débutera), les exigences de déclaration, les pauses, la distribution des repas et des collations, monter et démonter le champ de tir.
15. Donner l'occasion aux cadets de poser des questions.

EFFECTUER LE TEST DE MANIEMENT DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ

Effectuer le test de maniement de la carabine à air comprimé conformément aux instructions énoncées dans la norme de qualification et plan, chapitre 3, annexe C.



Les cadets doivent avoir réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé avant de tirer des plombs ou des tampons de nettoyage en feutre au champ de tir.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de participer à une activité de familiarisation sur le tir de précision.

RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (une par couloir de tir),
- des plombs pour carabine à air comprimé (selon l'activité choisie),
- des cadres de cible (un par couloir de tir),
- des cibles (selon l'activité choisie),
- des tapis de tir de précision (un par couloir de tir),
- une grille de pointage,
- une loupe de pointage de calibre .177 ou .22 (loupe de pointage),
- une jauge de correction,
- des lunettes de sécurité (un par couloir de tir et pour le personnel de champ de tir),
- des stylos et des crayons.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Une fois que la séance d'information est donnée et que les cadets ont réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé, superviser la participation des cadets à une activité de familiarisation sur le tir de précision.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir doivent se dérouler conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR / LECTURE / PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le tir de précision est une activité amusante et excitante qui requiert de la discipline personnelle et les compétences du travail d'équipe. Cette activité a également évolué pour atteindre des niveaux très compétitifs aux échelons provincial, régional et national.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Des postes pour se laver les mains doivent être disponibles pour permettre le nettoyage une fois que l'activité est terminée.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 Directeur - Cadets 3. (2005). *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

A0-041 OAIC 14-41 Directeur - Cadets 4. (2007). *Tir de précision, carabines et munitions*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM C106.01 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE DE TIR DE PRÉCISION

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 la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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, les ordres permanents du champ de tir et se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Photocopier, au besoin, les cibles qui se trouvent aux annexes B à R.

Préparer un champ de tir conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive qui permet aux cadets de faire l'expérience du tir de précision récréatif dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives au tir de précision dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision de cette leçon comprend les procédures évaluées pendant le test de maniement de la carabine à air comprimé.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir participé à une activité récréative de tir de précision.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à une activité récréative de tir de précision parce qu'elle leur permet de faire l'expérience du tir de précision de façon amusante, dynamique et sécuritaire.

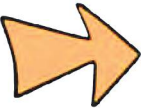
Point d'enseignement 1**Superviser la participation des cadets à une activité récréative de tir de précision.**

Durée : 80 min

Méthode : Activité pratique



Une séance d'information tenue au champ de tir est nécessaire pour communiquer des renseignements essentiels et répondre aux questions que les cadets pourraient avoir avant qu'ils participent à une activité de tir de précision. La séance d'information au champ de tir est nécessaire pour s'assurer que le déroulement de l'activité de tir de précision sera sécuritaire.



La séance d'information sur la sécurité au champ de tir doit généralement être donnée par un officier de sécurité de champ de tir (OSCT), puisqu'il est responsable de la sécurité au champ de tir.

DONNER UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LE CHAMP DE TIR

On doit inclure les éléments suivants dans la séance d'information sur le champ de tir. Ces éléments doivent être modifiés selon les exigences de l'activité.

1. Un mot de bienvenue et la présentation du personnel.
2. Un aperçu de la disposition du champ de tir. Une description des zones interdites ou dangereuses, de l'emplacement des installations du champ de tir, du lieu des activités qui se déroulent simultanément et des chemins d'accès.
3. Les règles de sécurité générale.
4. Une explication de l'activité et de l'exercice de tir : Le type d'activité ou d'entraînement, la distance, les cibles utilisées, l'indication (le nombre de coups et la façon dont ils seront tirés) et le pointage.
5. L'équipement utilisé; p. ex., les carabines, les munitions et l'équipement de sécurité.
6. Les mesures de sécurité : les mesures de sécurité personnelles, les principes de sécurité relatifs à la carabine et l'état sécuritaire de la carabine.
7. Les commandements du champ de tir que l'on pourra entendre pendant l'activité.
8. Le commandement de « cessez le feu » : comment l'utiliser, qui peut le donner et les mesures à prendre une fois que le commandement « cessez le feu » a été entendu.
9. Les actions immédiates (AI) et les enrayages : les types d'enrayage qui peuvent survenir et les actions immédiates qui doivent être prises.
10. L'hygiène personnelle; p. ex., se laver les mains après avoir manipulé des munitions ou des carabines.
11. Les urgences et les premiers soins : l'emplacement du poste de premiers soins, la présentation du secouriste désigné, les mesures à prendre en cas d'urgence, les chemins d'accès d'urgence et le plan d'intervention d'urgence.
12. La désignation des relèves : le nombre de relèves, la désignation de la relève et la durée de la relève.
13. Les activités simultanées : le type, la durée, le personnel de supervision ou le BPR.

14. Éléments additionnels, p. ex., s'assurer de la réussite des tests de maniement; le chronométrage de l'activité (début de l'activité); les exigences de déclaration; les pauses; la distribution des repas et des collations; monter et démonter le champ de tir.
15. L'occasion pour les cadets de poser des questions.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de tir de précision.

RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (une par couloir de tir),
- des bretelles de carabine à air comprimé des cadets (une par couloir de tir),
- des plombs pour carabine à air comprimé (selon l'activité choisie),
- des cadres de cible (un par couloir de tir),
- des cibles (selon l'activité choisie),
- des tapis de tir de précision (un par couloir de tir),
- des lunettes de sécurité (une paire par personne dans la salle),
- une loupe de pointage de calibre .177 / .22,
- une jauge de correction,
- une grille de pointage,
- un chronomètre,
- un stylo ou un crayon.



D'autres ressources requises pour les activités de tir de précision spécifiques se trouvent aux annexes.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ



S'assurer que tous les cadets ont réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé avant la réalisation de cette activité. Les cadets qui n'ont pas réussi le test de maniement de la carabine à air comprimé doivent le réussir avant de tirer de la carabine sur le champ de tir.

1. Informer les cadets des règles de sécurité ou de toutes autres directives relatives à l'activité.
2. Répartir les cadets en équipes de relève d'après le nombre de couloirs de tir.

3. Diriger une activité récréative de tir de précision en choisissant l'une des catégories suivantes :
- (a) la classification;
 - (b) les activités amusantes;
 - (c) les activités chronométrées;
 - (d) les activités compétitives en équipe ou individuelles.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir auront lieu conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité récréative de tir de précision servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le tir de précision est une activité amusante et excitante qui requiert de l'autodiscipline et les compétences du travail d'équipe. Cette activité a également évolué pour atteindre des niveaux très compétitifs aux échelons local, régional et national.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Des postes pour se laver les mains doivent être disponibles pour permettre le nettoyage une fois que l'activité est terminée.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 Directeur Cadets 3. (2005). *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

A0-041 OAIC 14-41 Directeur - Cadets 4. (2007). *Instruction au tir autorisée*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE TIR DE PRÉCISION

CLASSIFICATION

- Classification (Annexe B)

ACTIVITÉS AMUSANTES

- Cible « pyramide » (Annexe C),
- Cible « ballon de plage » (Annexe D),
- Cible « ballons » (Annexe E),
- Cible « Boules de billard » (Annexe F),
- Cible « Éteindre la lumière » (Annexe G),
- Cible « Héro du jour » (Annexe H),
- Cible « Pot de fleurs » (Annexe I).

ACTIVITÉS CHRONOMÉTRÉES

- Cible « Viser les points » (Annexe J),
- Cible « Grille de vitesse » (Annexe K),
- Cible « Course contre la montre » (Annexe L),
- Cible de fléchettes (Annexe M),
- Cible « Couper les mèches » (Annexe N),
- Cible « Tuer les mouches » (Annexe O),
- Cible « Bonne casse! » (Annexe P).

ACTIVITÉS DE COMPÉTITION EN ÉQUIPE OU INDIVIDUELLES

- Simulation de championnat – étape 1 (Annexe Q),
- Simulation de championnat – étape 2 (Annexe R).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CLASSIFICATION

ACTIVITÉ DE CLASSIFICATION

Objectif : Donner l'occasion aux cadets d'obtenir des classifications de tir de précision.

Pointage : Les normes des niveaux de classification sont les suivantes :

1. Tireur de précision : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 3 cm de diamètre.
2. Tireur d'élite première classe : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 2,5 cm de diamètre.
3. Tireur expert : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 2 cm de diamètre.
4. Tireur émérite : Deux groupements de tir de cinq plombs à l'intérieur d'un cercle de 1,5 cm de diamètre.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- cible de tir de groupement pour carabine à air comprimé du Mouvement des cadets du Canada CCT2000GRTD (deux par cadet),
- le gabarit de groupement pour carabine à air comprimé de la publication A-CR-CCP-177/PT-002 (p. B1-1),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

L'équipement facultatif pour le tir se limite à ce qui suit :

- une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
- une veste de tir de précision,
- un gant de tir de précision,
- un chapeau.

Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer deux cibles à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur les cibles et de les fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs à chaque cadet de la relève; chaque cadet devra en tirer 5 au centre de chaque cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points à l'aide du gabarit de groupement pour carabine à air comprimé.
9. Inscire les points et permettre aux cadets de conserver leurs cibles.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

PYRAMIDE

Objectif : Tirer un plomb dans chaque pointe de la pyramide.

Pointage : Marquer les points comme suit :

- a. accorder trois points chaque fois qu'un plomb touche un coin de la pyramide,
- b. accorder deux points chaque fois qu'un plomb touche le coin à un bloc près,
- c. accorder un point chaque fois qu'un plomb touche le coin à deux blocs près.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (6 par participant),
- une cible « pyramide » (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

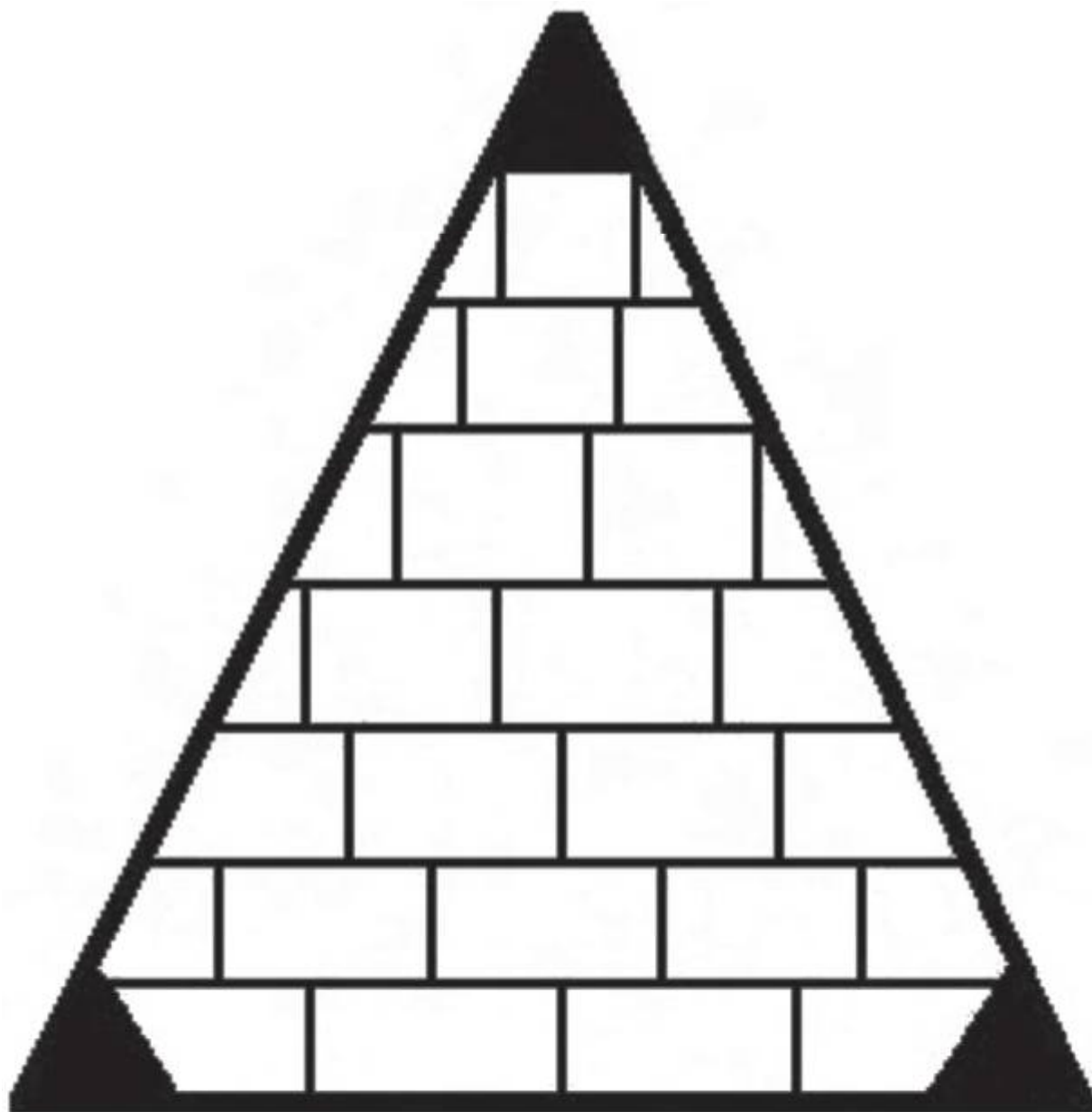
Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner six plombs à chaque cadet de la relève; chaque cadet devra en tirer deux dans chaque coin de la pyramide.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder trois minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points comme suit :
 - (a) accorder trois points chaque fois qu'un plomb touche un coin de la pyramide,
 - (b) accorder deux points chaque fois qu'un plomb touche le coin à un bloc près,
 - (c) accorder un point chaque fois qu'un plomb touche le coin à deux blocs près.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

CIBLE « PYRAMIDE »



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

BALLON DE PLAGES

Objectif : Tirer 10 plombs dans le cercle noir du ballon de plage.

Pointage : Un point sera accordé pour chaque coup qui atteint le cercle noir.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible « ballon de plage » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent dans le cercle noir du ballon de plage.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 10 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points en accordant un point par plomb tiré dans le cercle noir.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

CIBLE « BALLON DE PLAGE »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

BALLONS

Objectif : Tirer des plombs sur les ballons.

Pointage : Un point sera accordé chaque fois qu'un plomb touche un ballon.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (20 par participant),
- une cible « ballons » (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 20 plombs à chaque cadet de la relève; chaque cadet devra en tirer un dans chaque ballon.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points en accordant un point par ballon touché.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

Nota : On peut utiliser de réels ballons au lieu de cibles en papier.

CIBLE « BALLONS »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

BOULES DE BILLARD

Objectif : Les cadets recevront 15 plombs et auront 15 minutes pour tirer un plomb au centre de chaque boule de billard.

Pointage : Le pointage sera calculé en totalisant la valeur de chaque boule de billard dont le cercle central est troué d'un plomb. La valeur de chaque boule se trouve sur la feuille de pointage de l'activité « Boules de billard ».

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (15 par participant),
- une cible « Boules de billard » (une par participant),
- une feuille de pointage de l'activité « Boules de billard »,
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

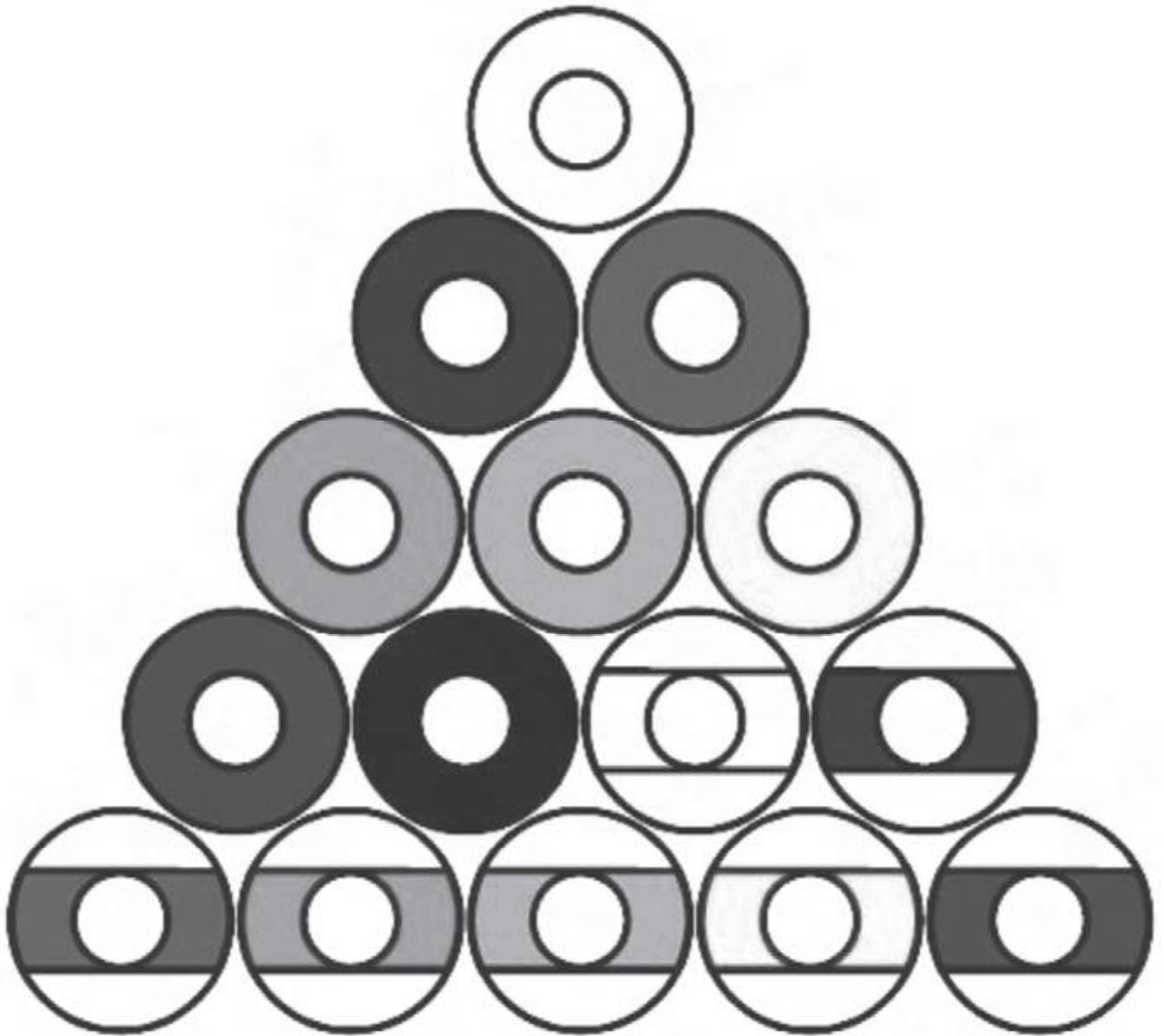
Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 15 plombs à chaque cadet de la relève; chaque cadet devra en tirer un dans chaque boule de billard.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points en accordant un point par boule touchée.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

CIBLE « BOULES DE BILLARD »



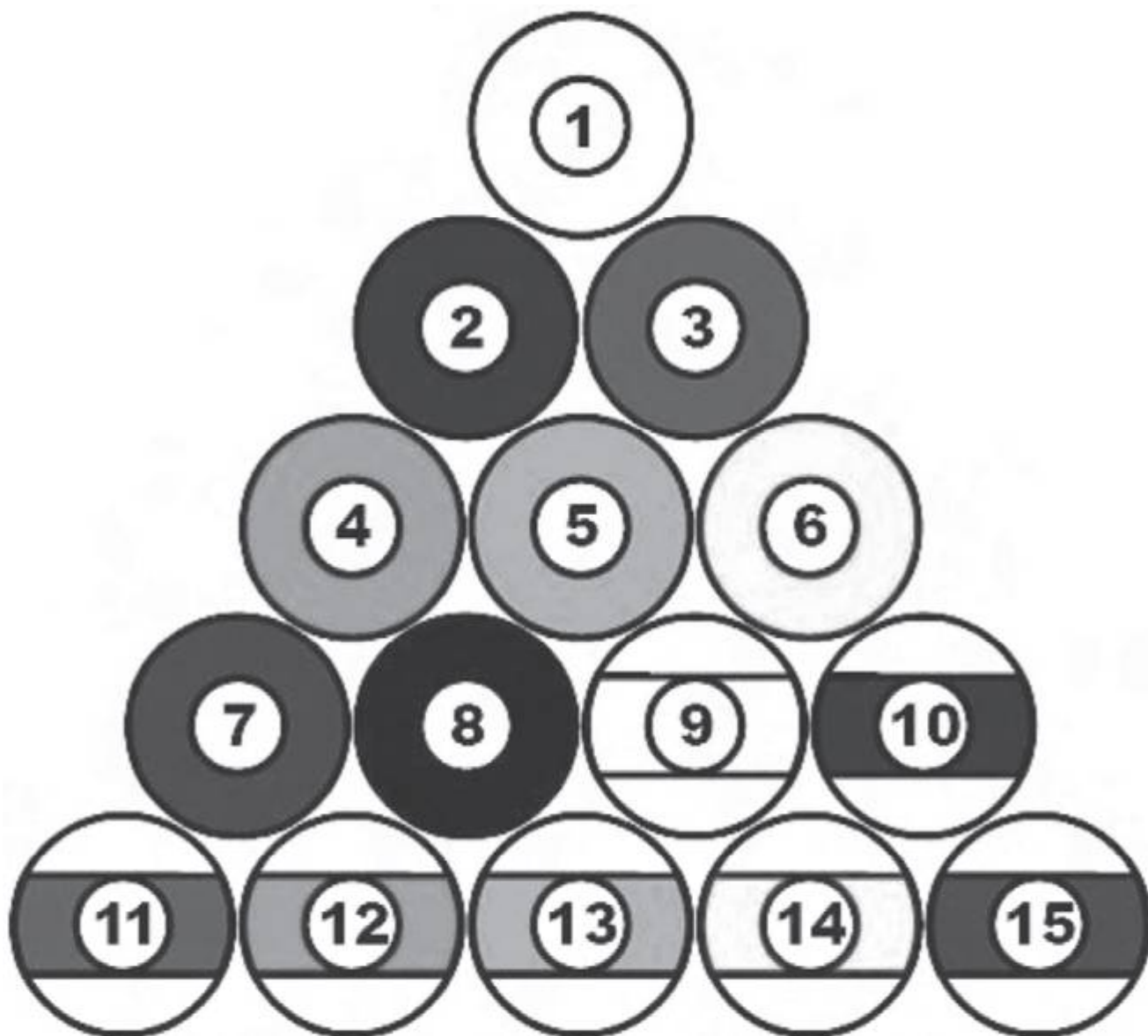
Nom : _____

Date : _____

Témoïn : _____

Résultat : _____

FEUILLE DE POINTAGE DE L'ACTIVITÉ « BOULES DE BILLARD »



ÉTEINDRE LA LUMIÈRE

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 15 minutes pour briser les 6 ampoules.

Pointage : Un point est accordé pour chaque ampoule brisée et deux points, pour chaque filament brisé. Aucun point ne sera accordé pour un tir sur le culot à vis.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible « Éteindre la lumière » (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs à chaque cadet de la relève.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tel que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

CIBLE « ÉTEINDRE LA LUMIÈRE »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

HÉRO DU JOUR

Objectif : Les cadets recevront 5 plombs et auront 10 minutes pour tirer sur (couper) la mèche de la dynamite.

Pointage : Pour désamorcer la dynamite, le cadet doit atteindre la mèche au-dessus de la séparation sans frapper la dynamite. Si la mèche est atteinte en dessous de la séparation, les trois morceaux doivent être atteints pour désamorcer la dynamite. Un tir sur la dynamite la fera exploser.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs pour carabine à air comprimé (cinq par cadet),
- des cibles « Héro du jour » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

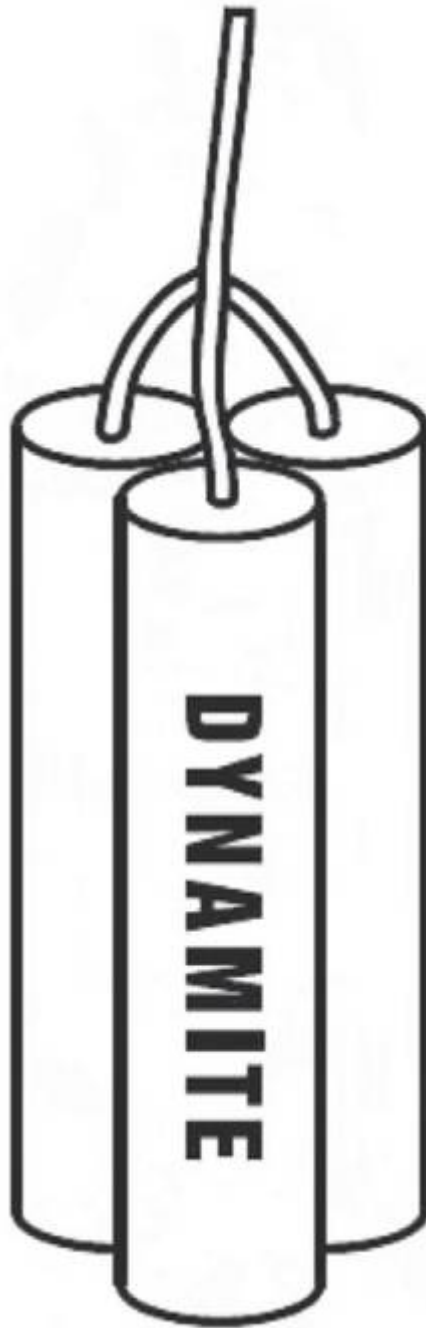
Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner cinq plombs à chaque cadet de la relève afin que celui-ci tire sur la mèche.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 10 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tel que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

CIBLE « HÉRO DU JOUR »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

POT DE FLEURS

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 15 minutes pour atteindre n'importe quelle partie de la fleur.

Pointage : Un point est accordé chaque fois qu'un pétale, une feuille ou la tige est touché, et deux points chaque fois que le centre de la fleur est touché. Un point sera soustrait pour chaque tir sur le pot de fleurs.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 plombs par participant),
- une cible « Pot de fleurs » (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs à chaque cadet de la relève.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tel que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- les tirs croisés,
- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,

CIBLE « POT DE FLEURS »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

VISER LES POINTS

Objectif : Tirer des plombs dans les cercles de la cible dans un délai fixé.

Pointage : Accorder un point par point noir touché d'un plomb dans le délai fixé.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 plombs par participant),
- la cible « Viser les points » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

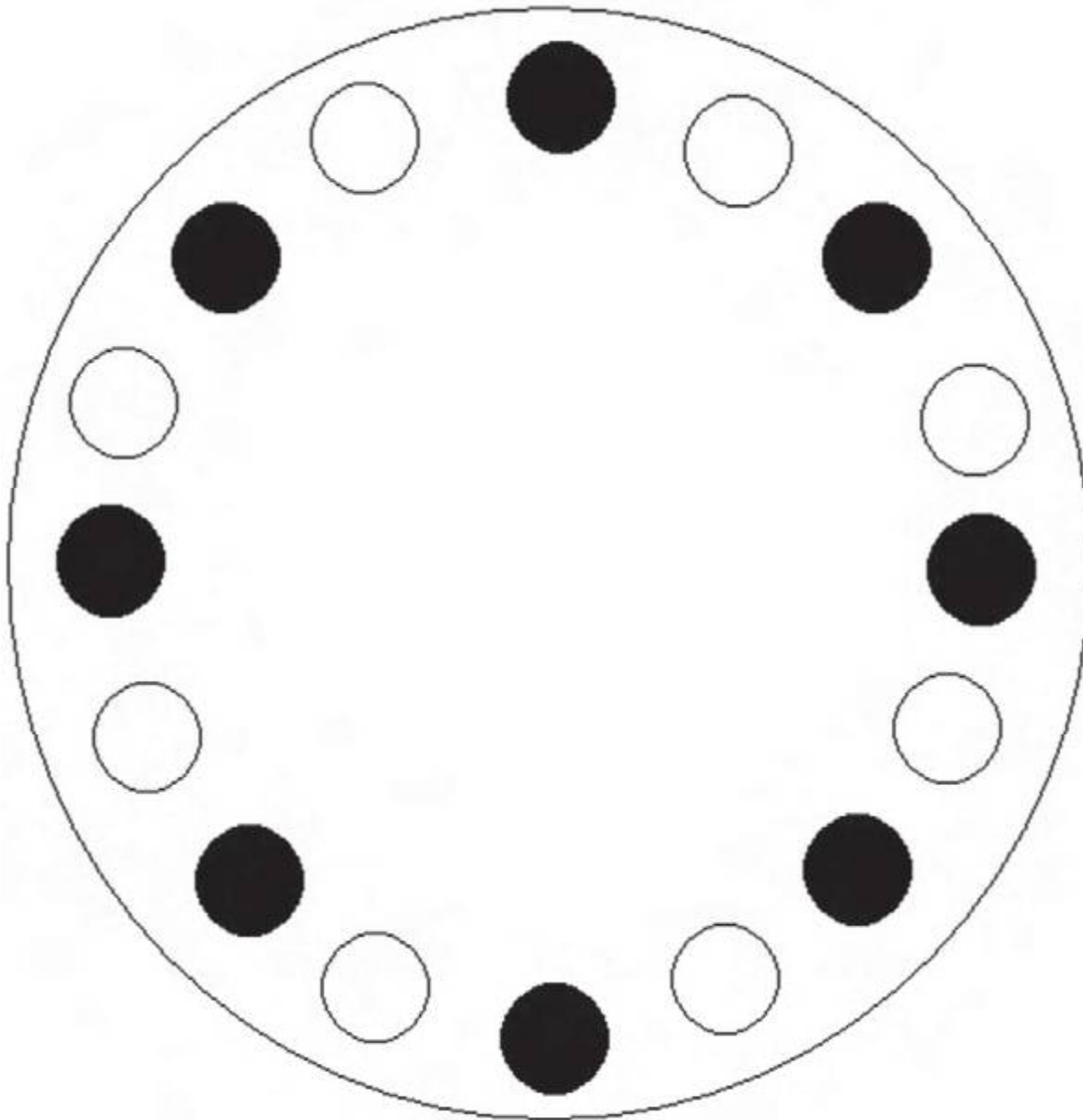
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner huit plombs aux cadets pour qu'ils en tirent un dans chaque point noir, dans le sens horaire.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder quatre minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
8. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
9. Marquer les points en accordant un point par point noir touché.
10. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- un chargeur de plombs,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE « VISER LES POINTS »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

GRILLE DE VITESSE

Objectif : Tirer des plombs dans les cercles de la cible dans un délai fixé.

Pointage : Accorder un point pour chaque cercle touché d'un plomb dans le délai fixé.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- un chargeur de cinq plombs pour carabine à air comprimé des cadets (trois par couloir de tir),
- des plombs de carabine à air comprimé (15 plombs par participant),
- une cible « grille de vitesse » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

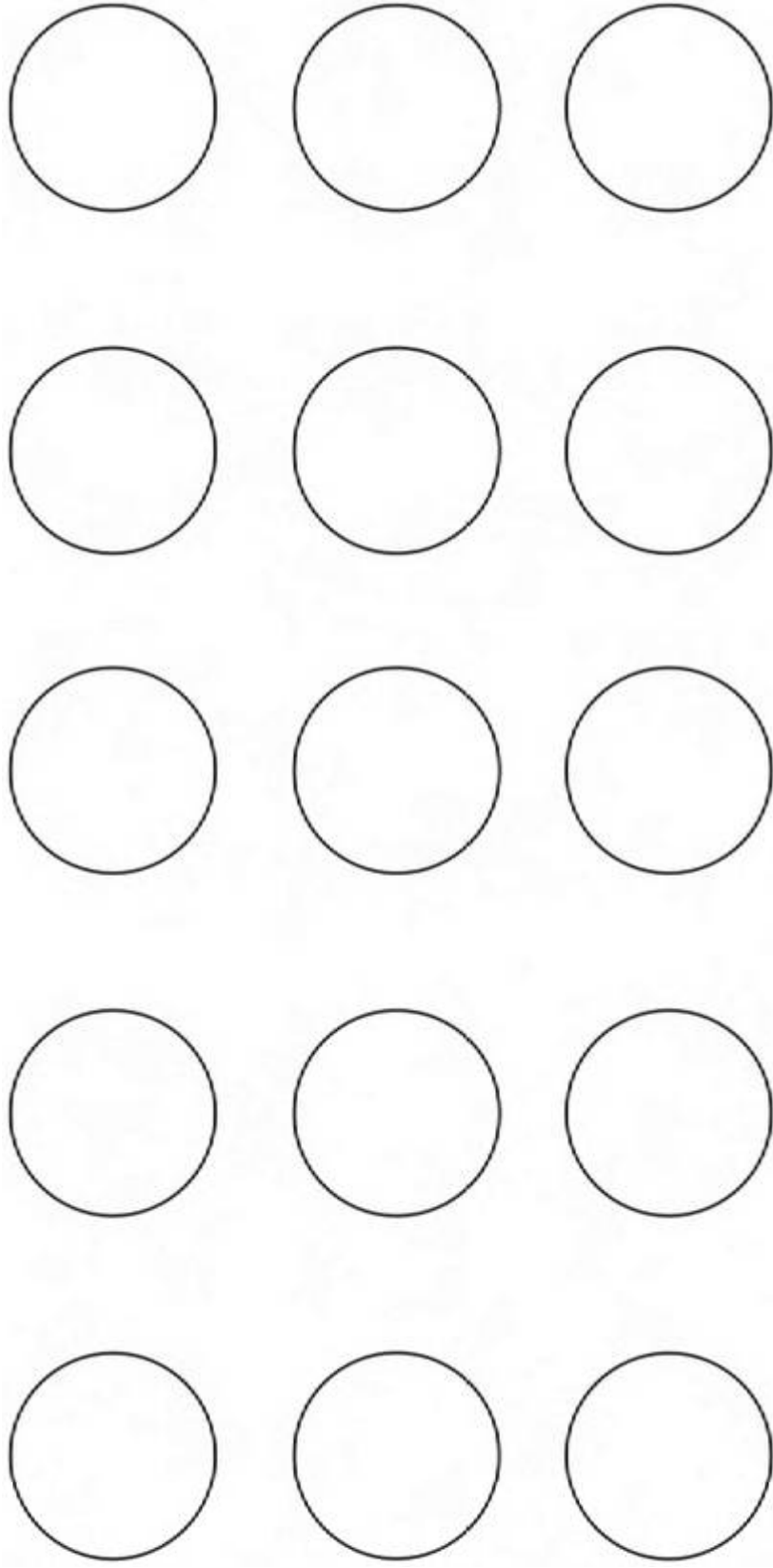
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 15 plombs aux cadets, préchargés dans trois chargeurs à cinq plombs.
5. Demander aux cadets de tirer un plomb dans chaque cercle de la cible.
6. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
7. Accorder huit minutes aux cadets pour terminer le tir.
8. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
9. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
10. Marquer les points en accordant un point par cercle touché.
11. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota :Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE « GRILLE DE VITESSE »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

COURSE CONTRE LA MONTRE

Objectif : Tirer des plombs sur les heures désignées (numéros) dans un délai fixé.

Pointage : Accorder un point pour chaque heure (numéro) correctement touchée d'un plomb dans le délai fixé.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- un chargeur de cinq plombs pour carabine à air comprimé des cadets (trois par couloir de tir),
- des plombs de carabine à air comprimé (6 plombs par participant),
- une cible « Course contre la montre » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

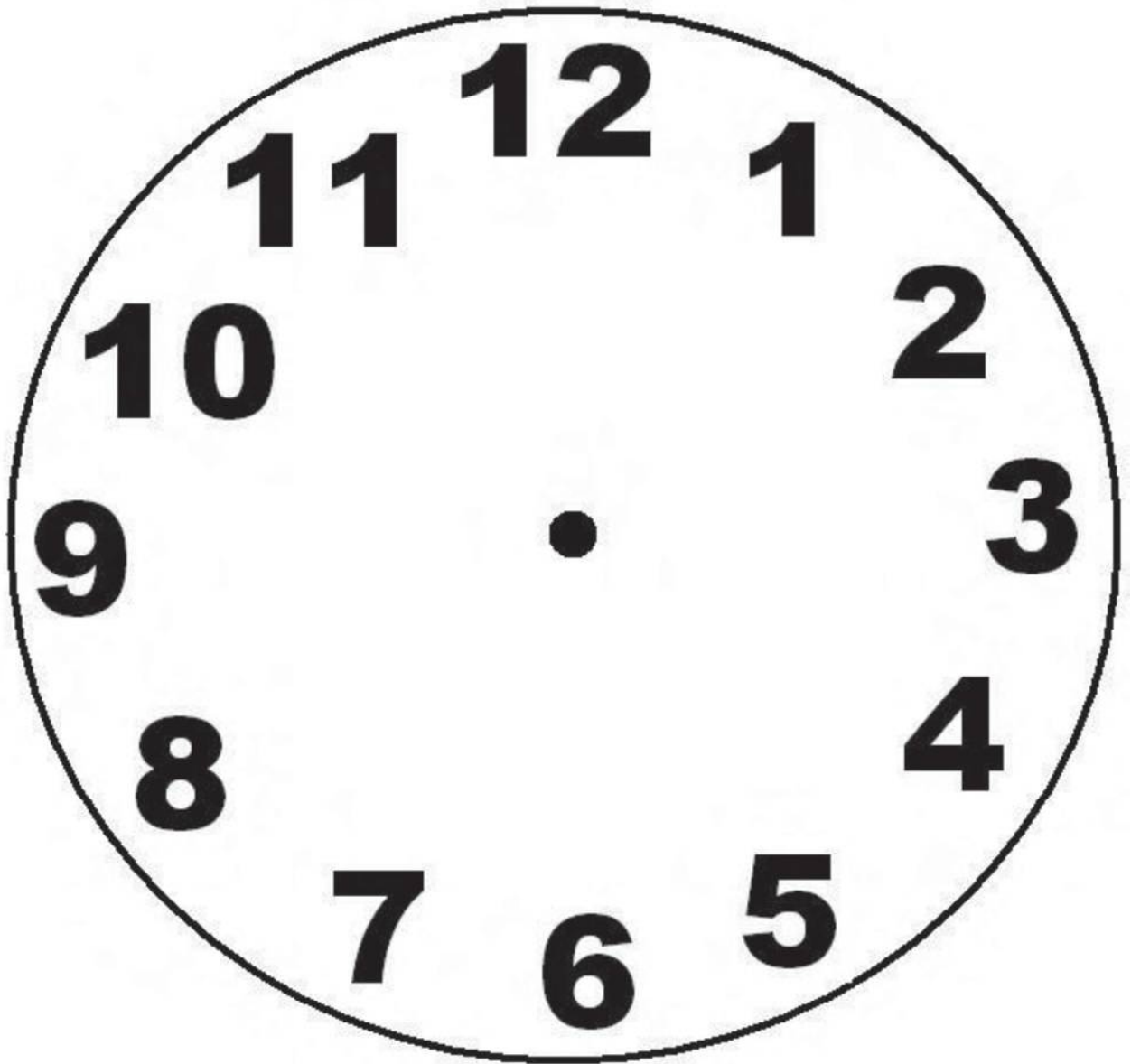
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner six plombs aux cadets pour qu'ils en tirent un sur chaque heure (numéro) désignée.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Demander à l'OSCT de désigner un numéro aux 10 secondes, soit six numéros au total, en utilisant l'horloge.
7. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
8. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
9. Marquer les points en accordant un point pour chaque numéro correctement touché d'un plomb dans le délai fixé.
10. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE « COURSE CONTRE LA MONTRE »



Nom : _____

Date : _____

Témoïn : _____

Résultat : _____

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CIBLE DE FLÉCHETTES

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 30 secondes pour tirer sur les plus hauts pointages de la cible.

Pointage : Le pointage sera calculé en totalisant la valeur de l'endroit où se trouve chaque plomb dans les quartiers de la cible. Le centre de la cible a une valeur de 25 points et la partie autour de la cible, où se trouvent les nombres, n'a aucune valeur.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible de fléchettes (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

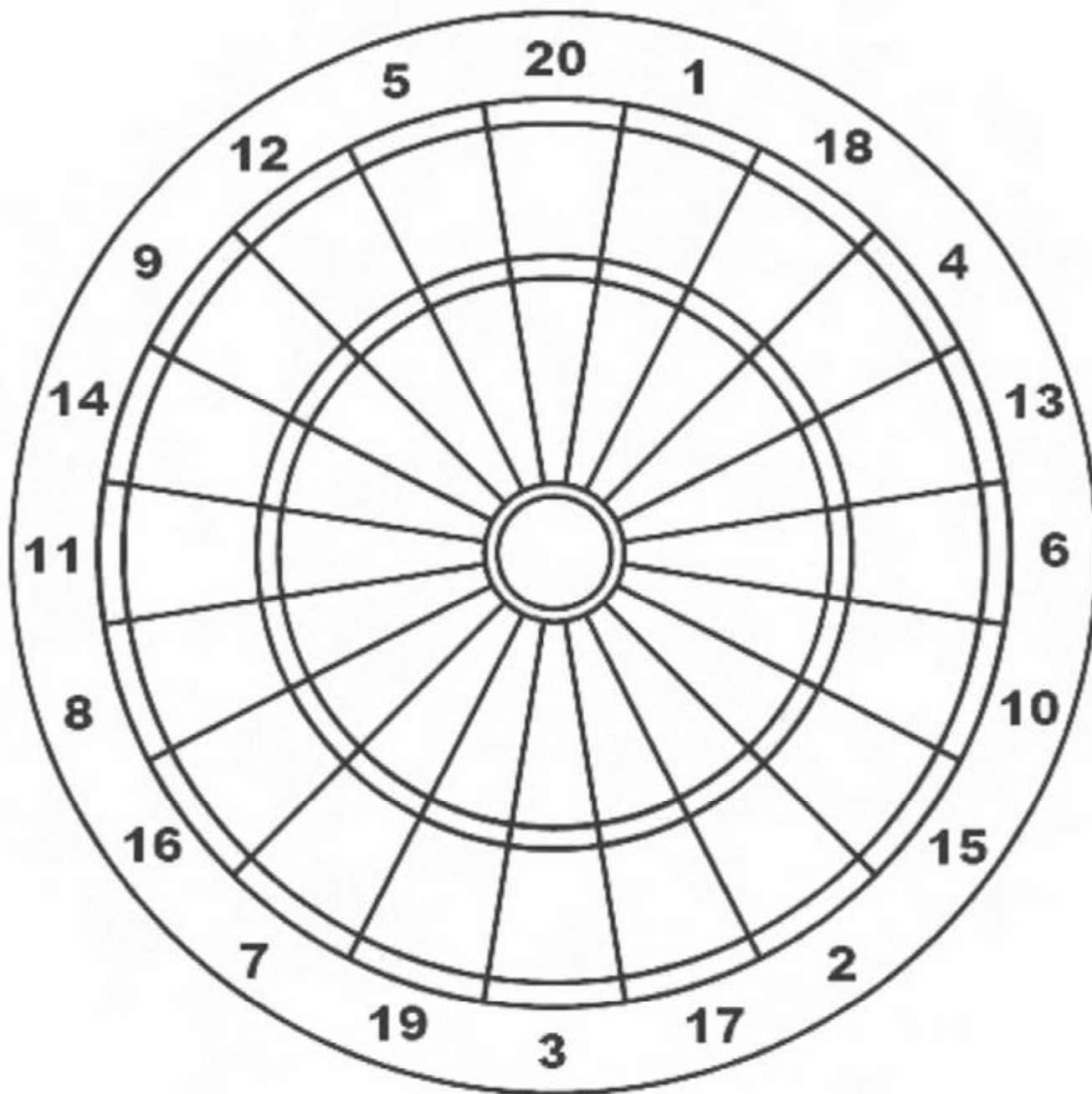
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent dans la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève, aux 30 secondes, aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tel que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE DE FLÉCHETTES



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

COUPER LES MÈCHES

Objectif : Les cadets recevront 10 plombs et auront 30 secondes pour tirer sur les mèches des 4 ensembles de bâtons de dynamite.

Pointage : Les cadets doivent atteindre n'importe quelle partie de la mèche sans atteindre la dynamite. Les quatre tiges de la mèche doivent être atteintes pour désamorcer la dynamite.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible de l'activité « Couper les mèches » (une par cadet),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève, aux 30 secondes, aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tel que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE « COUPER LA MÈCHE »



Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

TUER LES MOUCHES

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de diriger une activité chronométrée de tir de précision avec la carabine à air comprimé.

Pointage : Le pointage sera calculé en totalisant le nombre de mouches atteintes. Chaque mouche peut seulement être atteinte une fois.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (20 par participant),
- une cible de l'activité « Tuer les mouches » (une par participant),
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

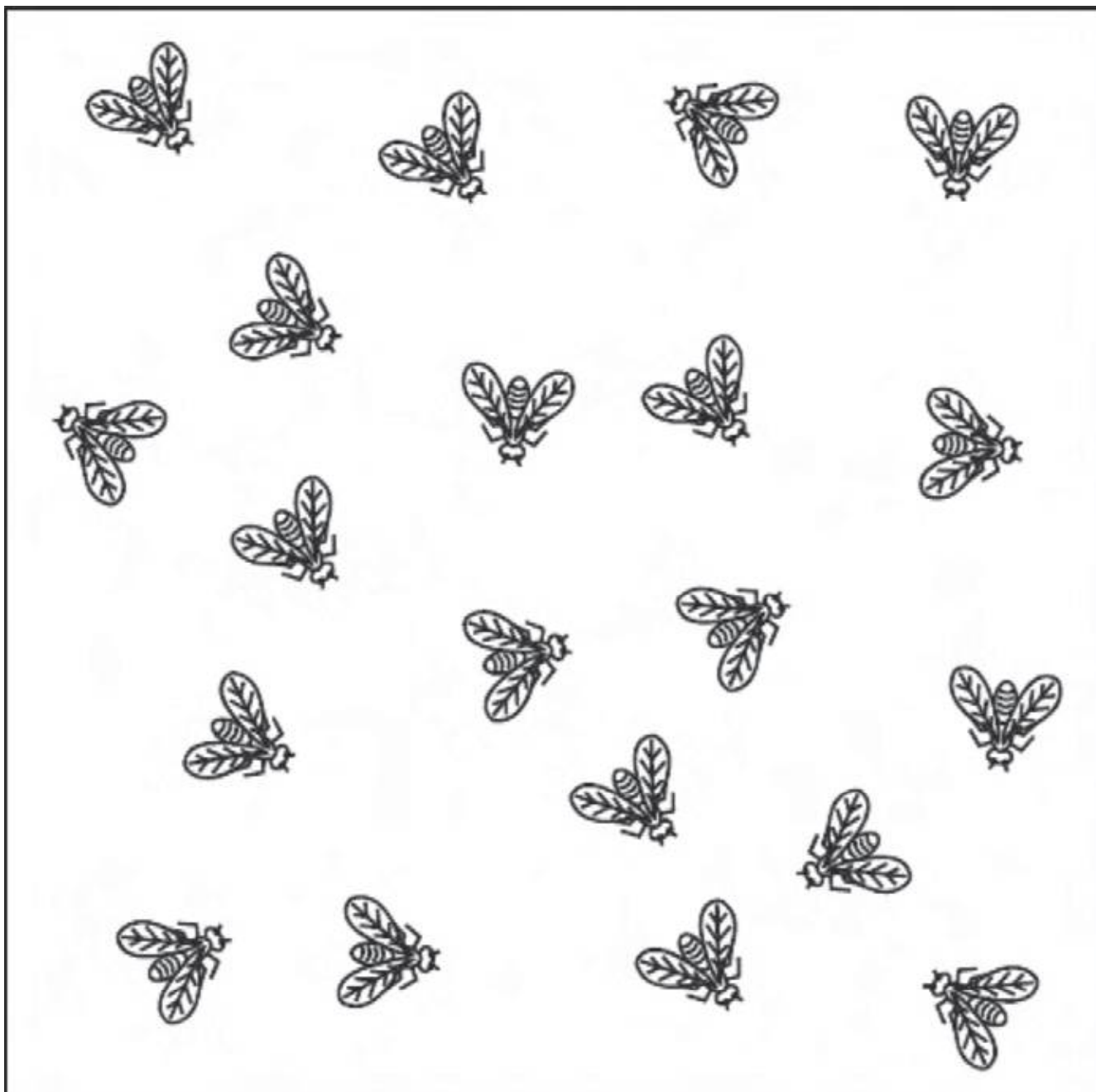
1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 20 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève, aux cinq minutes, aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tel que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

Nota : Pour augmenter le niveau de difficulté de cette activité, raccourcir le délai fixé.

CIBLE « TUER LES MOUCHES »



Nom :

Date :

Témoin :

Résultat :

BONNE CASSE!

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de diriger une activité chronométrée de tir de précision avec la carabine à air comprimé.

Pointage : Le pointage sera calculé en totalisant la valeur de chaque boule de billard dont le cercle central est troué d'un seul plomb. Aucun point n'est accordé pour les trous de plomb supplémentaires.

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 par participant),
- une cible « Bonne casse! » (une par participant),
- une feuille de pointage « Bonne casse! »,
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

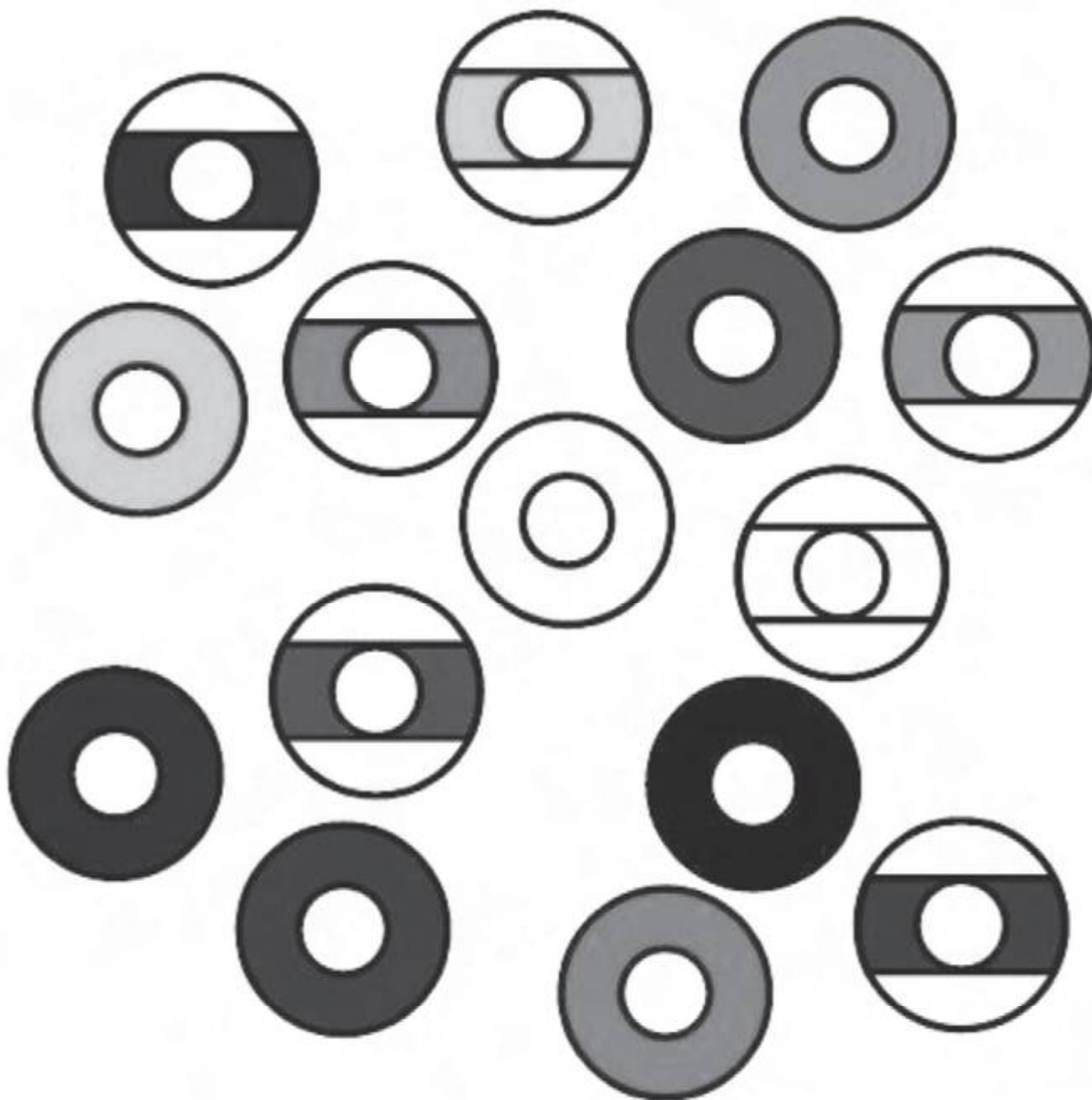
Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer une cible à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève, aux cinq minutes, aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Retourner les plombs non utilisés au contrôleur des plombs.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points tel que susmentionné.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

CIBLE « BONNE CASSE! »



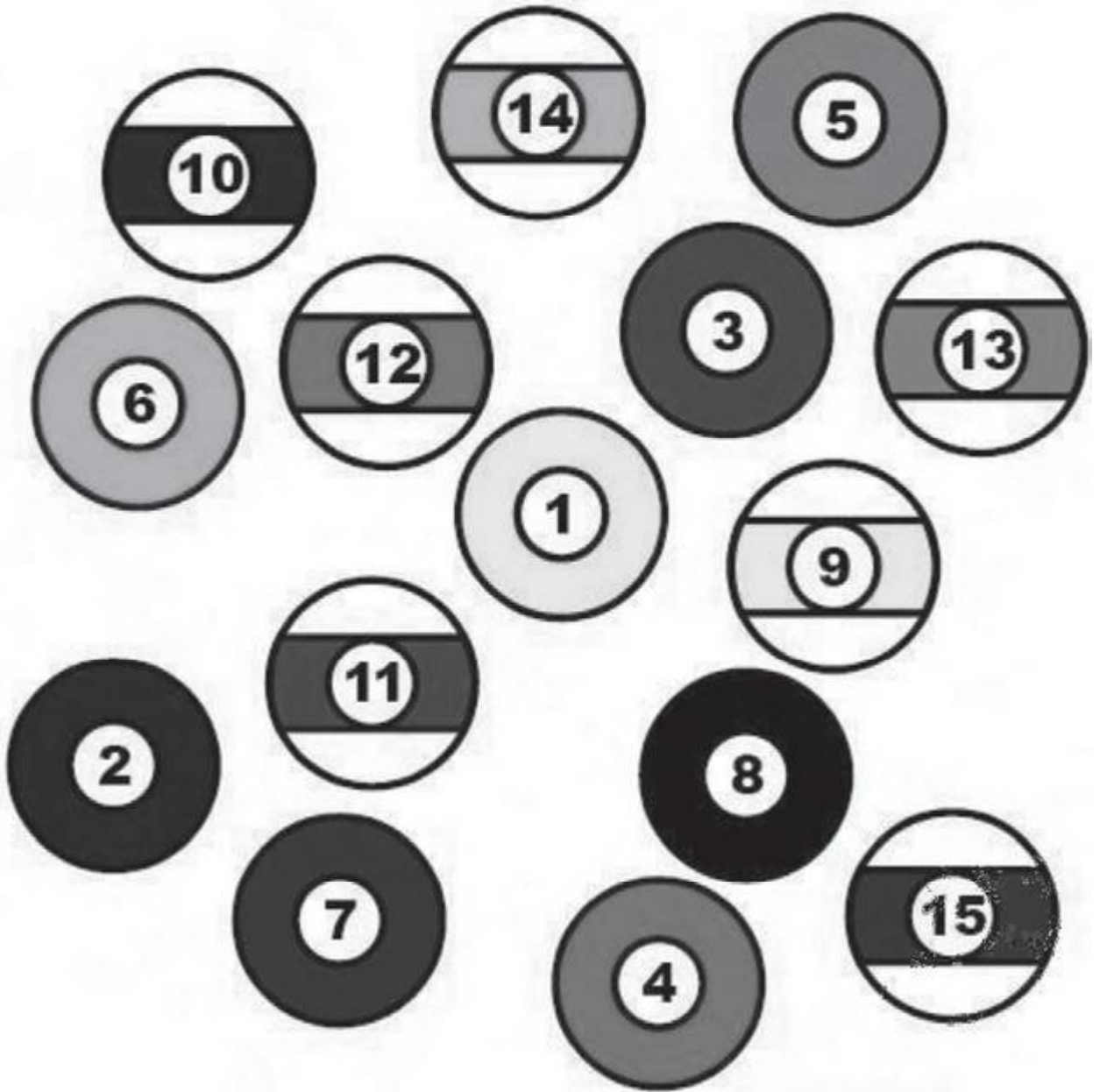
Nom :

Date :

Témoïn :

Résultat :

FEUILLE DE POINTAGE DE L'ACTIVITÉ « BONNE CASSE! »



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SIMULATION DE CHAMPIONNAT – ÉTAPE 1

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de participer à une compétition dans le cadre d'une simulation de championnat - étape 1 de la SCTMCC (concours de tir 1.1) prévue pour la sélection d'équipe :

- compétitionner les uns contre les autres;
- tirer à une distance de 10 m;
- tirer en position couchée non soutenue;
- tirer une cible par relève;
- charger un plomb à la fois;
- jouer le rôle de coach au pas de tir dans la mesure permise.

Nota : Cette activité doit se dérouler conformément à la partie 4, section 3 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

Pointage : Marquer les points conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*, y compris :

- chaque cible de compétition du MCC représente un maximum de 100 points possibles (10 diagrammes d'une valeur de 10 points chacun).
- Tous les trous de plomb sont marqués d'après la plus haute valeur du cercle de pointage touché par le plomb.
- Les trous de plomb situés à l'extérieur des cercles de pointage sont de valeur nulle.
- Si plusieurs plombs sont tirés sur un diagramme, le trou de plomb ayant la plus haute valeur sera éliminé jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un trou de plomb sur le diagramme. Deux points seront soustraits pour chaque trou de plomb en trop.
- Seul le nombre prévu de trous de plomb peut être tiré sur chaque diagramme (p. ex., si deux coups sont tirés sur le premier diagramme, l'un des autres diagrammes de la cible devra rester sans trou de plomb).

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (10 plombs par participant),
- une cible de compétition CCT2001AR853 du MCC,
- une loupe de pointage de calibre .177 / .22,
- une jauge de correction,
- un gabarit de pointage,
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

L'équipement facultatif pour le tir se limite à ce qui suit :

- une bretelle de carabine à air comprimé des cadets,
- une veste de tir de précision,
- un gant de tir de précision,
- un chapeau.

Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Remettre une cible de compétition du MCC à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur la cible et de la fixer au cadre de cible.
4. Donner 10 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 15 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points sur les cibles à l'aide de la loupe ou du gabarit de pointage.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.

SIMULATION DE CHAMPIONNAT – ÉTAPE 2

Objectif : Donner l'occasion aux cadets de participer à une compétition dans le cadre d'une simulation de championnat - étape 2 du SCTMCC (concours de tir 1.2 A) prévue pour la compétition d'équipe :

- participer à une compétition en équipe de cinq concurrents;
- tirer à une distance de 10 m;
- tirer en position couchée non soutenue;
- tirer deux cibles par relève;
- tirer à deux relèves;
- charger un plomb à la fois;
- jouer le rôle de coach au pas de tir dans la mesure permise.

Nota : Cette activité doit se dérouler conformément à la partie 4, section 3 de la publication ACRCCP177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

Pointage : Marquer les points conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*, y compris :

- Chaque membre peut accumuler un maximum de points possibles de 400 points (40 diagrammes d'une valeur de 10 points chacun).
- Les quatre meilleurs concurrents pourront accumuler un maximum de points possibles de 1600 points pour l'équipe.
- Tous les trous de plomb sont marqués d'après la plus haute valeur du cercle de pointage touché par le plomb.
- Les coups situés à l'extérieur des cercles de pointage sont de valeur nulle.
- Si plusieurs plombs sont tirés sur un diagramme, les coups ayant la plus haute valeur seront éliminés jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un coup sur la cible. Deux points seront soustraits pour chaque trou de plomb en trop.
- Seul le nombre prévu de coups peut être tiré sur chaque diagramme (p. ex., si deux coups sont tirés sur le premier diagramme, l'un des autres diagrammes de la cible devra rester sans trou de plomb).

Équipement requis :

- l'équipement de tir de précision pour carabine à air comprimé,
- une carabine à air comprimé des cadets,
- des plombs de carabine à air comprimé (40 plombs par participant),
- une cible de compétition CCT2001AR853 pour carabine à air comprimé,
- une loupe de pointage de calibre .177 / .22,
- une jauge de correction,
- un gabarit de pointage,
- un cadre de cible,
- un chronomètre.

Instructions sur l'activité :

1. Informer les cadets sur l'activité, en abordant toutes les règles de sécurité ou les autres directives relatives à l'activité.
2. Distribuer deux cibles de compétition du MCC à chaque cadet.
3. Demander aux cadets d'écrire leur nom et la date sur les cibles et de les fixer au cadre de cible.
4. Donner 20 plombs aux cadets pour qu'ils les tirent sur la cible.
5. Demander aux cadets de tirer en relève aux commandements donnés par l'OSCT.
6. Accorder 30 minutes aux cadets pour terminer le tir.
7. Demander aux cadets de récupérer leurs cibles.
8. Marquer les points sur les cibles à l'aide de la loupe ou du gabarit de pointage.
9. Permettre aux cadets d'examiner leurs cibles et de les conserver.
10. Répéter les étapes 2 à 9.

Les actions et les équipements suivants sont interdits :

- des modifications, autres que celles permises au para 5.3 de la partie 4, section 4, de la publication A-CR-CCP-177/PT-002,
- des supports pour la carabine ou l'avant-bras,
- un télescope d'observation,
- l'utilisation de mires autres que celles fournies avec la carabine à air comprimé des cadets,
- du coaching.



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM C106.02 – NETTOYER ET ENTREPOSER LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS

Durée totale :

30 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-701/PF-002, Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Avant de commencer l'enseignement de cette leçon, l'instructeur doit :

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- préparer un champ de tir simulé pour carabine à air comprimé à utiliser pendant la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Cette leçon est présentée en utilisant la méthode de démonstration et d'exécution. Cette méthode a été choisie parce qu'elle permet aux cadets de participer à une étude supervisée de la matière d'enseignement pratique. Cette méthode donne l'occasion à l'instructeur de présenter la matière, de démontrer et d'expliquer les procédures et de superviser les cadets pendant leur mise en pratique de la compétence. Cette méthode se prête à tous les styles d'apprentissage.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de nettoyer et d'entreposer la carabine à air comprimé des cadets.

IMPORTANTANCE

On peut attribuer beaucoup de problèmes d'imprécision à un canon sale. Une carabine devrait donc être nettoyée et entretenue régulièrement afin de conserver son bon fonctionnement et sa précision.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer la procédure de nettoyage de la carabine à air comprimé des cadets.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

L'IMPORTANTANCE DU NETTOYAGE DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ

Ne jamais procéder au nettoyage d'une carabine avant d'avoir effectué les mesures de sécurité individuelles et de s'être assuré que le canon n'est pas obstrué.

Il est important de garder la carabine à air comprimé propre parce qu'une âme de canon mal entretenue finit par causer des problèmes de précision. Même si les carabines à air comprimé n'accumulent pas de résidus de poudre comme le font les carabines de petit calibre et de gros calibre, elles accumulent quand même des résidus à l'intérieur du canon.

QUAND FAUT-IL NETTOYER LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ?

Il y a quatre moments importants où il faut nettoyer une carabine à air comprimé :

1. avant le tir,
2. après le tir,
3. périodiquement,
4. avant l'entreposage.



Les cadets ne nettoieront pas réellement les carabines pendant cette période d'instruction. Le nettoyage peut se faire après la participation à un exercice de tir.

PROCÉDURE DE NETTOYAGE DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ

Quand	Mesure
Entretien avant le tir	Tirer deux ou trois tampons de nettoyage en feutre.
Entretien après le tir	Tirer deux ou trois tampons de nettoyage en feutre.
Périodiquement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tirer un tampon de nettoyage en feutre imbibé d'huile moteur SAE 30. 2. Attendre cinq minutes. 3. Tirer trois tampons de nettoyage en feutre.

Quand	Mesure
Avant un entreposage de trois mois ou plus.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tirer deux ou trois tampons de nettoyage en feutre. 2. Tirer un tampon de nettoyage en feutre imbibé d'huile moteur SAE 30. 3. Tirer trois tampons de nettoyage une fois l'entreposage de la carabine terminé.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Que faut-il faire avant de procéder au nettoyage d'une carabine à air comprimé?
- Q2. Quels sont les quatre moments où une carabine à air comprimé doit être nettoyée?
- Q3. Combien de tampons de nettoyage en feutre doit-on tirer avant de participer à un exercice de tir?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les mesures de sécurité individuelles.
- R2. Avant le tir, après le tir, périodiquement et avant un entreposage de trois mois ou plus.
- R3. Deux ou trois tampons de nettoyage en feutre doivent être tirés avant de participer à un exercice au champ de tir.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer la séquence d'entreposage de la carabine à air comprimé.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

ENTREPOSAGE DE LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DANS SON ÉTUI

L'ordre d'entreposage de la carabine à air comprimé des cadets consiste à inverser l'ordre de retrait de la carabine de son étui :

1. s'assurer que l'étui ouvert est pointé vers un endroit sécuritaire;
2. fermer le mécanisme (la culasse avancée et fermée);
3. sortir la tige de sécurité du canon;
4. placer la carabine dans son étui en l'orientant dans la même direction que la flèche de l'étui;
5. s'assurer que la poignée de la pompe est partiellement ouverte;
6. s'assurer que le cran de sécurité est mis;
7. fermer l'étui.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Dans quelle position faut-il mettre la culasse pour l'entreposage?
- Q2. Dans quelle direction faut-il orienter la carabine dans son étui?
- Q3. Dans quelle position faut-il mettre le cran de sécurité pour l'entreposage?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. En position avant et fermée.
- R2. Dans la même direction que celle de la flèche de l'étui.
- R3. En position mise, le rouge étant invisible.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Que faut-il faire avant de procéder au nettoyage d'une carabine à air comprimé?
- Q2. Quels genres de problèmes un canon mal entretenu peut-il causer?
- Q3. L'entretien avant l'entreposage est effectué lorsque la carabine doit être entreposée pour combien de temps?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Les mesures de sécurité individuelles.
- R2. Il est important de garder une carabine à air comprimé propre parce qu'un canon mal entretenu finit par causer des problèmes de précision.
- R3. Trois mois ou plus.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

L'instructeur doit confirmer la capacité des cadets à nettoyer et à entreposer la carabine à air comprimé des cadets à la fin d'un exercice de tir.

OBSERVATIONS FINALES

Une carabine à air comprimé et un canon mal entretenus finissent par causer des problèmes de précision et de fonctionnement. Une carabine devrait donc être nettoyée et entretenue régulièrement afin de conserver son bon fonctionnement et sa précision.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

L'accent doit être mis sur les aspects de la sécurité de cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada, Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 7
OREN 107 – SERVIR DANS UN CORPS DE CADETS DE L'ARMÉE



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M107.01 – PARTICIPER À UNE DISCUSSION
PORTANT SUR LA PREMIÈRE ANNÉE DE L'INSTRUCTION

Durée totale :

30 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets au contenu de l'instruction de l'étoile verte et des occasions d'affectation au corps de cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, les cadets doivent connaître les objectifs de rendement (OREN) reliés au programme de l'étoile verte et bien connaître les occasions d'instruction facultatives offertes au corps de cadets.

IMPORTANCE

Offrir un aperçu des occasions d'instruction offertes aux cadets de l'étoile verte prépare les nouveaux cadets à l'année d'instruction, leur permettant ainsi de comprendre la façon dont l'instruction est coordonnée et d'identifier les domaines qui les intéressent tout particulièrement. L'aperçu devrait stimuler les cadets et susciter leur intérêt pour l'année à venir.

Point d'enseignement 1**Participer à une discussion portant sur l'instruction de l'étoile verte.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

INSTRUCTION COMMUNE

Il existe de l'instruction commune de cadets qui s'applique aux cadets de la Marine, de l'Armée et de l'Air. Les OREN des sujets communs de cadets sont décrits ci-dessous :

Numéro et sujet de l'OREN	Énoncé de l'OREN
100 Relations sociales positives pour la jeunesse	Participer à la formation sur les <i>relations sociales positives pour la jeunesse</i>
101 Civisme	Poser des gestes personnels qui améliorent le sort de la collectivité
102 Service communautaire	Effectuer un service communautaire
103 Leadership	Participer à titre de membre d'une équipe
104 Bonne forme physique et mode de vie sain	Faire le suivi de la participation aux activités physiques
105 Activités physiques	Participer à des activités physiques
106 Tir de précision	Tirer avec la carabine à air comprimé des cadets
107 Connaissances générales des cadets	Servir dans un corps de cadets de l'Armée
108 Exercice militaire	Exécuter les mouvements d'exercice militaire dans le cadre de la revue annuelle
111 Biathlon	Participer à des activités récréatives de biathlon d'été

INSTRUCTION DES CADETS DE L'ARMÉE

L'expédition est une activité qui distingue les cadets de l'Armée des autres éléments de cadets. Pour les cadets de l'Armée, l'expédition se définit comme « toute activité qui comprend des déplacements dynamiques d'une durée d'au moins 36 heures et à laquelle est associé un objectif clair ». L'instruction sur les expéditions de l'étoile verte est soutenue par les OREN suivants :

Numéro et sujet de l'OREN	Énoncé de l'OREN
121 Entraînement en campagne	Participer à un entraînement en campagne en bivouac d'une nuitée en tant que membre d'une équipe
122 Navigation	Identifier un emplacement à l'aide d'une carte
123 Randonnée pédestre	Participer à une randonnée de jour



Demander aux cadets de partager avec les autres lequel des OREN les intéressent le plus et pourquoi.



Accorder du temps aux cadets pour poser des questions concernant les divers OREN qu'ils verront tout au long du programme de l'étoile verte.

Un autre des OREN auxquels les cadets de l'Armée participent est l'OREN 120 (Démontrer des connaissances de l'organisation et des traditions des Forces canadiennes). Cet OREN fournit aux cadets des connaissances et des occasions leur permettant d'interagir de façon efficace avec les membres des FC, tout en favorisant un intérêt à ceux-ci.

Point d'enseignement 2

Discuter de l'instruction facultative offerte au corps de cadets.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

INSTRUCTION FACULTATIVE AU CORPS DE CADETS

L'instruction facultative offerte au corps de cadets peut varier selon un certain nombre de facteurs. Certaines de ces occasions dépendent de la disponibilité et des qualifications du personnel et des ressources disponibles au corps de cadets. Le corps de cadets peut offrir des activités telles que :

- l'éducation culturelle et les voyages,
- la musique (musique militaire et corps de cornemuses et de tambours),
- le biathlon d'hiver,
- les premiers soins,
- les équipes d'exercice militaire,
- d'autre instruction facultative que l'unité et le répondant choisissent de poursuivre.



L'instructeur doit donner toute l'information aux cadets portant sur les activités auxquelles le corps de cadets participe régulièrement.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont quelques-unes des activités d'instruction facultatives auxquelles le corps de cadets participe?
- Q2. À quelles activités aimeriez-vous participer? (L'instructeur doit circuler dans la salle et chaque cadet doit lui révéler les activités auxquelles il aimerait participer.)

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les réponses peuvent varier. Les réponses comprennent, mais ne sont pas limitées à l'éducation culturelle et aux voyages, à la musique, aux biathlons d'été et d'hiver, aux premiers soins, aux équipes d'exercice militaire et à toute autre chose à laquelle un corps de cadets particulier peut choisir de participer.

R2. Les réponses varieront pour chaque cadet.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont quelques-uns des OREN dans lesquels seuls les cadets de l'Armée s'entraînent?
- Q2. Quels sont quelques-unes des activités d'instruction facultatives auxquelles le corps de cadets participe?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. N'importe quel des éléments suivants : OREN 121 Entraînement en campagne, OREN 122 Navigation et OREN 123 Randonnée pédestre.
- R2. Les réponses peuvent varier entre les corps de cadets et peuvent comprendre n'importe quel de ces éléments : l'éducation culturelle et les voyages, la musique, les biathlons d'été et d'hiver, les premiers soins, les équipes d'exercice militaire et toute autre chose à laquelle un corps de cadets particulier peut choisir de participer.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important pour les cadets de première année de connaître l'instruction à laquelle ils participeront pour aider à soulever leur intérêt des cadets et les encourager à continuer dans le Programme des cadets. Les cadets de l'étoile verte doivent aussi savoir quelles activités et occasions leur sont disponibles par l'entremise de leur corps de cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C2-038 0787224596 Henton, M. (1996). *Adventure in the Classroom: Using Adventure to Strengthen Learning and Build a Community of Life-long Learners*. Dubuque, Iowa, Kendall Hunt Publishing.

C2-039 0825199905 Frank, L.S. (2001). *The caring classroom: Using adventure to create community in the classroom and beyond*. Dubuque, Iowa, Kendall Hunt Publishing.



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M107.02 – IDENTIFIER LES GRADES DES CADETS DE L'ARMÉE ET DES OFFICIERS

Durée totale :

30 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-701/PG-002, Norme de qualification et plan de l'étoile verte, 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.

Photocopier le document de cours de l'annexe A, pour chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets à l'égard de la structure des grades des cadets royaux de l'Armée canadienne et de celle de l'Armée canadienne.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure d'identifier correctement la structure des grades des cadets royaux de l'Armée canadienne (Cad RAC), ainsi que les grades des officiers de l'Armée des Forces canadiennes (FC).

IMPORTANCE

Se familiariser avec les grades des cadets de l'Armée et des officiers des FC aidera les cadets à comprendre la relation entre les grades des cadets et des officiers du corps de cadets. Cette familiarisation les aidera aussi à communiquer de façon efficace avec les membres des FC au moment de visites aux autres installations ou bases des FC.

Point d'enseignement 1**Expliquer la structure et les insignes des grades des Cad RAC.**

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe



Les grades des cadets de l'Armée proviennent de ceux utilisés par l'Armée canadienne. Une fois que les cadets comprennent les grades des cadets, la similarité les aidera à identifier les grades des militaires du rang (MR) de l'Armée canadienne. La seule exception à cette règle est l'utilisation du grade de lance-caporal. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les grades et la politique de promotion des cadets de l'Armée, consulter l'OAIC 13-02 (Promotions des cadets).

Remettre aux cadets le document de cours, qui se trouve à l'annexe A, comme matériel didactique.

GRADES DES CADETS ET DES MILITAIRES DU RANG (MR)

Le grade est un système de notation de préséance et de commandement au sein des organismes militaires. Les flèches en or sont connues sous le nom de « chevrons ». Plus il y a de chevrons, plus le niveau de préséance de la personne est élevée.

Ces chevrons sont portés sur la partie supérieure du bras, sur la manche droite de la veste d'uniforme du cadet.



Figure 1 Militaires du rang : lcpl – cpl – cplc – sgt

La couronne « Tudor » représente le grade d'adjudant (adj).

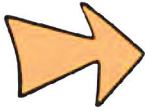
La couronne « Tudor » entourée de feuilles de laurier représente le grade d'adjudant-maître (adjum).

Les armoiries du Canada représentent le grade d'adjudant-chef (adjuc).

Ces grades sont portés au bas de la manche du bras droit sur la veste d'uniforme du cadet.



Figure 2 Militaires du rang : adj – adjum – adjuc



Le corps de cadets affilié aux régiments d'ingénieurs utilise le terme « **sapeur** » pour désigner un lcpl.

Le corps de cadets affilié aux régiments de blindés utilise le terme « **cavalier** » pour désigner un lcpl.

Le corps de cadets affilié aux régiments de gardes utilise le terme « **garde** » pour désigner un lcpl.

Dans les corps de cadets affiliés aux régiments d'artillerie, les termes suivants sont utilisés :

- « **artilleur** » désigne un lance-caporal;
- « **bombardier** » désigne un caporal;
- « **bombardier-chef** » désigne un caporal-chef.



Diriger une activité où les cadets doivent mettre en pratique leurs connaissances des grades de cadets.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Quel grade a plus de préséance, le grade de cplc ou cpl?
- Q2. Décrivez l'insigne de grade de l'adjum.
- Q3. Quels autres noms peuvent être utilisés pour désigner le grade de lance-caporal?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Cplc.
- R2. La couronne « Tudor » entourée de feuilles de laurier.
- R3. Artilleur, garde, cavalier, sapeur ou lance-caporal.

Point d'enseignement 2

Expliquer la structure et les insignes des grades des officiers de l'élément Armée des FC.

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

GRADES D'OFFICIERS COMMISSIONNÉS

Les officiers des FC portent leurs grades au bas de la manche de leur veste d'uniforme. L'insigne de grade comprend une série de bandes étroites et larges en or. Les officiers portent aussi des pattes d'épaules amovibles ou des épauettes rigides (la Marine) sur les épauettes de leurs épaules lorsqu'ils portent des chemises, des chandails ou des vestes. Lorsqu'ils portent des vêtements pour l'entraînement en campagne (DCamC), le grade est porté au centre de la poitrine.

OFFICIERS SUBORDONNÉS ET SUBALTERNES

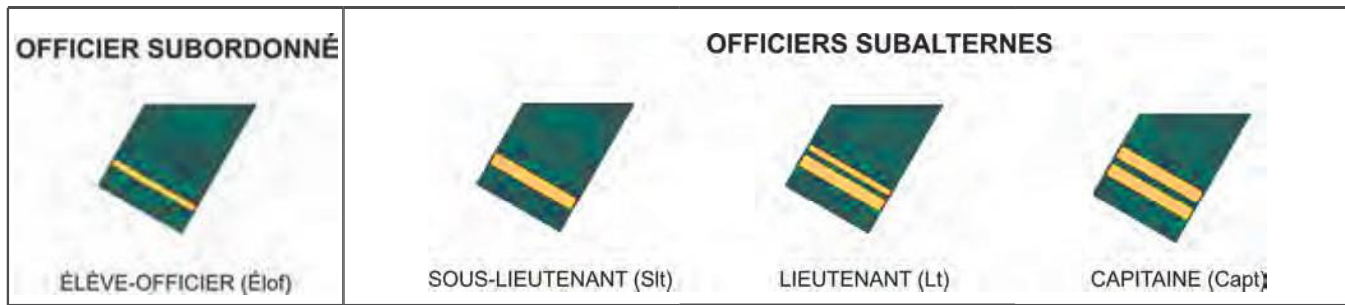


Figure 3 Officiers subordonnés et subalternes

OFFICIERS SUPÉRIEURS



Figure 4 Officiers supérieurs

OFFICIERS GÉNÉRAUX

Les officiers généraux portent une large bande en or sur la manche de la veste d'uniforme. Sur leurs épaules, ils portent des pattes d'épaule amovibles ou des épauettes rigides avec une couronne « Tudor » au-dessus d'épées croisées et d'un bâton qui, à cet effet, ont des feuilles d'érable au bas. Plus il y a de feuilles d'érable, plus le grade est élevé.



Figure 5 Officiers généraux



Diriger une activité où les cadets doivent mettre en pratique leurs connaissances des grades des officiers de l'Armée.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les grades d'officiers supérieurs?
- Q2. Combien de feuilles d'érable y a-t-il sur l'insigne du grade de mgén?
- Q3. Quel grade représente le statut d'officier subordonné?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Maj, lcol et col.
- R2. Deux.
- R3. Élof.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Quel est le grade le plus élevé dans la structure des MR de cadets?
- Q2. Quel grade a trois chevrons et une feuille d'érable?
- Q3. Comment peut-on identifier le grade de colonel?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Adjuc.
- R2. Sgt.
- R3. Il y a quatre bandes au bas de la manche.

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

En sachant identifier les grades des Cad RAC et des officiers des FC, le cadet sera en mesure de communiquer de façon plus efficace avec les différents membres de chaque organisme.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-001 A-AD-265-000/AG-001 DHH 3-2. (2001). *Instructions sur la tenue des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

A0-009 A-AA-100-000/AA-003 Forces canadiennes. (2006). *ORFC, chapitre 3, section 1, Grades et désignation des grades*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

GRADES DES CADETS ET DES OFFICIERS DE L'ARMÉE DU CANADA



Figure R -1 Grades des cadets et des officiers de l'Armée du Canada

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M107.03 – RESPECTER LES RÈGLES ET LES PROCÉDURES DE SALUT

Durée totale :

30 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour les PE 1 et 2 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt à l'égard des procédures utilisées pour adresser la parole aux sous-officiers, aux officiers subordonnés et aux officiers commissionnés.

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 3 et 4 afin d'initier les cadets aux règlements pour saluer à l'intérieur d'un édifice et aux autres occasions où il faut saluer.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devrait savoir quand et où saluer.

IMPORTANCE

Les connaissances acquises durant cette leçon seront mises en pratique lorsqu'il y aura contact et interaction avec des officiers et des sous-officiers au corps de cadets et au centre d'instruction d'été des cadets.

Point d'enseignement 1

Expliquer et diriger une activité sur les procédures utilisées pour adresser la parole à un cadet sous-officier ou un officier subordonné.

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

ADRESSER LA PAROLE AUX CADETS SOUS-OFFICIERS ET AUX OFFICIERS SUBORDONNÉS

Il est important de saluer de la bonne façon et les personnes appropriées.

Lorsque le cadet adresse la parole à un cadet sous-officier ou à un officier subordonné, il demeure au garde-à-vous. Puisque les cadets sous-officiers et les officiers subordonnés ne sont pas détenteurs d'une commission de la Reine, ils n'ont pas à être salué. Pendant la conversation, le cadet doit adresser la parole au sous-officier ou à l'officier subordonné en mentionnant le grade et le nom de famille de ce dernier et en demeurant au garde-à-vous. Lorsque le cadet a terminé d'adresser la parole au sous-officier ou à l'officier subordonné, il doit rompre de lui-même de façon appropriée en se tournant vers la droite.



L'instructeur doit faire la démonstration de ce processus avant de passer à l'activité.

ACTIVITÉ

Durée : 3 min

OBJECTIF

Permettre aux cadets de mettre en pratique les procédures pour adresser la parole aux cadets sous-officiers et aux cadets officiers subordonnés.

RESSOURCES

- les épaulettes de grade des cadets de l'Armée,
- l'épaulette de grade d'élèves-officiers.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Selon le temps disponible, les cadets peuvent être répartis en groupes et mettre en pratique ces procédures avec leurs pairs.
- S'il n'y a pas suffisamment de temps, faire appel à des volontaires pour se présenter devant la classe. Dans ce cas, l'instructeur doit jouer le rôle du sous-officier ou de l'officier subordonné.
- Demander aux cadets de mettre en pratique les procédures pour adresser la parole aux cadets sous-officiers et aux officiers subordonnés, y compris :
 - approcher le sous-officier ou l'officier subordonné en se mettant au garde-à-vous;
 - adresser la parole au sous-officier ou à l'officier subordonné en mentionnant le grade et le nom de famille de ce dernier;
 - rompre.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

S'assurer que l'espace disponible est suffisant pour la conduite de l'activité du jeu de rôles.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Les cadets sous-officiers et les officiers subordonnés sont-ils détenteurs d'une commission de la Reine?
- Q2. S'ils ne sont pas détenteurs d'une commission, sont-ils salués?
- Q3. Nommez un geste que le cadet doit exécuter lorsqu'il adresse la parole à un cadet sous-officier ou à un officier subordonné.

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Non, ils ne sont pas détenteurs d'une commission.
- R2. Non, ils ne sont pas salués.
- R3. Prendre la position du garde-à-vous, adresser la parole en mentionnant le grade et le nom de famille et rompre de façon appropriée.

Point d'enseignement 2

Expliquer les procédures pour adresser la parole à un officier commissionné.

Durée : 5 min

Méthode : Activité en classe

ADRESSER LA PAROLE AUX OFFICIERS COMMISSIONNÉS

Les mêmes procédures que celles utilisées pour adresser la parole à un sous-officier ou un officier subordonné doivent être suivies lorsqu'il s'agit d'adresser la parole à un officier commissionné, sauf qu'il faut aussi le saluer.

Le cadet doit demeurer au garde-à-vous après avoir approché l'officier commissionné. Le cadet doit ensuite faire le salut approprié, tel que décrit dans la publication A-PD-201-000/PT-000, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Pendant la conversation, le cadet doit adresser la parole à l'officier commissionné en mentionnant le grade et le nom de famille de ce dernier tout en demeurant au garde-à-vous, à moins d'une directive contraire donnée par l'officier commissionné. Lorsque le cadet a terminé d'adresser la parole à l'officier, il doit encore le saluer et rompre de lui-même de façon appropriée.



L'instructeur doit faire la démonstration de ce processus avant de passer à l'activité.

ACTIVITÉ

Durée : 3 min

OBJECTIF

Permettre aux cadets de mettre en pratique les procédures pour adresser la parole aux officiers commissionnés.

RESSOURCES

Les grades des officiers de l'Armée.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Selon le temps disponible, les cadets peuvent être répartis en groupes et mettre en pratique ces procédures avec leurs pairs.
- S'il n'y a pas suffisamment de temps, faire appel à des volontaires pour se présenter devant la classe. Dans ce cas, l'instructeur doit jouer le rôle de l'officier commissionné.
- Demander aux cadets de mettre en pratique les procédures pour adresser la parole aux officiers commissionnés, y compris :
 - approcher l'officier commissionné en se mettant au garde-à-vous;
 - saluer;
 - adresser la parole à l'officier commissionné en mentionnant le grade et le nom de famille de ce dernier;
 - saluer avant de rompre;
 - rompre.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

S'assurer que l'espace disponible est suffisant pour la conduite de l'activité du jeu de rôles.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Êtes-vous tenus de saluer les officiers commissionnés? Pourquoi?

Q2. Quand l'officier commissionné doit-il être salué?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Oui. Ils détiennent une commission de la Reine.

R2. Après que l'officier a été approché et avant de rompre.

Point d'enseignement 3**Expliquer les règles de salut à l'intérieur d'un édifice.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

SALUER À L'INTÉRIEUR D'UN ÉDIFICE

Les saluts ne sont pas exécutés à l'intérieur des édifices, sauf lors d'un rassemblement, pendant les cérémonies ou lorsqu'on entre ou on sort d'un bureau. Cependant, les cadets doivent tourner la tête et offrir une salutation appropriée lorsqu'ils rencontrent un officier dans une aire commune. Il n'est pas obligatoire de porter une coiffure à l'intérieur d'un édifice.

ENTRER DANS UN BUREAU

En entrant dans un bureau, le cadet doit :

- demeurer au garde-à-vous dans l'entrée de la porte;
- saluer, s'il porte une coiffure et que l'occupant du bureau est détenteur d'une commission;
- demander poliment la permission d'entrer dans le bureau.

QUITTER UN BUREAU

En quittant un bureau, le cadet doit :

- demeurer au garde-à-vous dans l'entrée de la porte;
- saluer, s'il porte une coiffure et que l'occupant du bureau est détenteur d'une commission;
- partir.



L'instructeur doit faire la démonstration de ce processus avant de passer à l'activité.



Manuel des cadets de l'Aviation du Canada, niveau de compétence un, Cadets Canada, 1993

Figure 1 Entrer et quitter un bureau

ACTIVITÉ

Durée : 5 min

OBJECTIF

Permettre aux cadets de mettre en pratique les procédures pour entrer et quitter les bureaux.

RESSOURCES

Zone de jeu de rôles.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Selon le temps disponible, les cadets peuvent être répartis en groupes et mettre en pratique ces procédures avec leurs pairs.
- S'il n'y a pas suffisamment de temps, faire appel à des volontaires pour se présenter devant la classe. Dans ce cas, l'instructeur doit jouer le rôle de l'occupant du bureau.
- Demander aux cadets de mettre en pratique les procédures pour entrer et quitter des bureaux, y compris :
 - Entrer :
 - demeurer au garde-à-vous dans l'entrée de la porte avant d'entrer;
 - saluer, s'il porte une coiffure et que l'occupant du bureau est détenteur d'une commission;
 - demander poliment la permission d'entrer dans le bureau.
 - Quitter :
 - demeurer au garde-à-vous dans l'entrée de la porte avant de quitter le bureau;
 - saluer, s'il porte une coiffure et que l'occupant du bureau est détenteur d'une commission;
 - partir.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

S'assurer que l'espace disponible est suffisant pour la conduite de l'activité du jeu de rôles.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

Q1. Nommez les deux moments ou les deux endroits où des saluts doivent être faits à l'intérieur d'un édifice.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Le terrain de parade, les cérémonies, entrer et quitter les bureaux.

Point d'enseignement 4**Expliquer les autres occasions de saluer.**

Durée : 4 min

Méthode : Exposé interactif

EXPLIQUER LES AUTRES OCCASIONS DE SALUER

Il est approprié que les cadets saluent lors des occasions suivantes :

- Lorsque l'hymne national du Canada ou d'un pays étranger est joué.
- Lorsqu'on reconnaît un officier commissionné qui n'est pas en uniforme.
- Lorsque le drapeau national du Canada est abaissé ou hissé.
- Les cadets doivent saluer la plage arrière en montant à bord ou en débarquant de tout navire canadien de Sa Majesté ou de ceux d'un service étranger.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

Q1. Doit-on saluer un officier commissionné que l'on reconnaît même s'il ne porte pas son uniforme?

Q2. Doit-on saluer lorsque l'hymne national américain est joué?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Oui, on doit le saluer.

R2. Oui, on doit saluer lorsque les hymnes nationaux sont joués.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La confirmation de l'apprentissage de cette leçon est constituée de questions verbales.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets ont appris la façon d'adresser la parole aux cadets sous-officiers, aux officiers subordonnés et aux officiers commissionnés. Ils ont aussi appris à saluer à l'intérieur d'un édifice et les autres occasions où il faut saluer. Les connaissances acquises durant cette leçon seront mises en pratique lorsqu'il y aura contact et interaction avec des officiers et des sous-officiers au corps de cadets et au centre d'instruction d'été des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-000, Défense nationale. (2001). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, Ottawa, Ontario, Défense nationale.



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM M107.04 – ÉNONCER LES OBJECTIFS ET LA
DEVISE DU PROGRAMME DES CADETS DE L'ARMÉE

Durée totale :

30 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon pour initier les cadets aux objectifs et à la devise du Programme des cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent bien connaître la mission et la vision du Programme des cadets et énoncer les objectifs et la devise du programme des cadets de l'Armée.

IMPORTANCE

La connaissance des objectifs et de la devise du programme des cadets de l'Armée est primordiale pour tout cadet. Cette information permettra aux cadets de mieux comprendre comment le Programme des cadets peut les aider à croître, comme cadet et comme personne.

Point d'enseignement 1

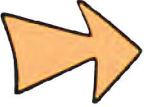
Énoncer la mission du Programme des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Diriger l'activité de remue-méninges avant d'énoncer la mission.



Selon le dictionnaire Canadian Oxford Dictionary (2001), la mission peut être définie comme un voyage avec un but précis. La mission du Programme des cadets décrit en détails **ce que** le Programme des cadets espère accomplir par le biais de sa formation et **comment il espère y arriver**.

ACTIVITÉ

Durée : 4 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de faire un remue-méninges sur ce qu'ils pensent être la mission du Programme des cadets.

RESSOURCES

- Un tableau de papier.
- Des marqueurs pour le tableau de papier.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Diviser la classe en deux groupes.
- Donner un morceau de papier de tableau en papier et un marqueur à chaque équipe.
- Demander à chaque groupe de faire un remue-méninges sur ce qu'ils pensent être la mission (ou l'objectif) du Programme des cadets.
- Accorder deux minutes aux groupes pour terminer cette activité.
- Après les deux minutes, demander à chaque groupe de présenter ses idées.
- Terminer l'activité en présentant la définition incluse dans ce point d'enseignement.

MESURES DE SÉCURITÉ

Le ou les instructeurs doivent superviser les cadets durant l'activité.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Durant l'activité, l'instructeur doit superviser le progrès des cadets et s'assurer que tous les membres de la classe y participent.
- Répondre à toutes les questions que pourraient avoir les cadets.

MISSION

La mission du Programme des cadets est de contribuer au développement et à la préparation des jeunes à devenir adulte en les rendant aptes à relever les défis de la société moderne par l'entremise d'un programme dynamique ancré dans la collectivité.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Quelle est la mission du Programme des cadets?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. La mission du Programme des cadets est de contribuer au développement et à la préparation des jeunes à devenir adulte en les rendant aptes à relever les défis de la société moderne par l'entremise d'un programme dynamique ancré dans la collectivité.

Point d'enseignement 2

Énoncer la vision du Programme des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Diriger l'activité de remue-méninges avant d'énoncer la vision.



Selon le dictionnaire Canadian Oxford Dictionary (2001), la vision peut être définie comme l'acte ou le moyen de voir. La vision du Programme des cadets énonce ce que le Programme des cadets doit **être** et **comment** il espère y arriver.

ACTIVITÉ

Durée : 4 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de faire un remue-méninges sur ce qu'ils pensent être la vision du Programme des cadets.

RESSOURCES

- Un tableau de papier.
- Des marqueurs pour le tableau de papier.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Diviser la classe en deux groupes.
- Donner un morceau de papier et un marqueur à chaque groupe.

- Demander à chaque groupe de faire un remue-méninges sur ce qu'ils pensent être la vision du Programme des cadets.
- Accorder deux minutes aux groupes pour terminer cette activité.
- Après les deux minutes, demander à chaque groupe de présenter ses idées.
- Terminer l'activité en présentant la définition incluse dans ce point d'enseignement.

MESURES DE SÉCURITÉ

L'instructeur doit superviser les cadets durant l'activité.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Durant l'activité, l'instructeur doit superviser le progrès des cadets et s'assurer que tous les membres de la classe y participent.
- Répondre à toutes les questions que pourraient avoir les cadets.

VISION

La vision du Programme des cadets est celle d'une organisation axée sur le développement des jeunes qui se veut pertinente, crédible et proactive, en offrant un programme de choix aux jeunes du Canada, et qui les prépare à devenir les chefs de demain grâce à des activités amusantes, stimulantes, bien organisées et sécuritaires.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Quelle est la vision du Programme des cadets?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. La vision du Programme des cadets est celle d'une organisation axée sur le développement des jeunes qui se veut pertinente, crédible et proactive, en offrant un programme de choix aux jeunes du Canada, et qui les prépare à devenir les chefs de demain grâce à des activités amusantes, stimulantes, bien organisées et sécuritaires.

Point d'enseignement 3

Décrire les objectifs du Programme des cadets.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Les objectifs du Programme des cadets sont :

- développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership;
- promouvoir la bonne forme physique;
- susciter l'intérêt des jeunes pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des Forces canadiennes (FC).

DÉVELOPPER CHEZ LES JEUNES LES QUALITÉS DE CIVISME ET DE LEADERSHIP

Le Programme des cadets aide au développement des cadets pour qu'ils deviennent de bons chefs et citoyens.

Par l'entremise d'activités liées au civisme et au service communautaire, le cadet développe une appréciation de l'appartenance à la communauté et de la participation au sein des cadets et des communautés locales, régionales, provinciales, nationales et mondiales. La participation active des cadets aura des répercussions positives sur les communautés locales, ce qui contribuera à la force et à la vitalité de la communauté.

Par l'entremise d'activités de leadership, les cadets développent des compétences interpersonnelles et assument des responsabilités en tant que membres efficaces d'une équipe, chefs et entraîneurs dynamiques. Ils se donneront la capacité de se conduire de façon morale et socialement responsable.

PROMOUVOIR UNE BONNE FORME PHYSIQUE

Le Programme des cadets vise à promouvoir le bien-être physique. Les cadets développent une compréhension des bienfaits d'une bonne forme physique et d'un mode de vie sain. Cette compréhension, combinée à une participation continue à des activités physiques, aide au développement d'attitudes et de comportements positifs qui fortifient la résilience chez les cadets et leur permet d'affronter des défis.

SUSCITER L'INTÉRÊT DES JEUNES POUR LES ACTIVITÉS MARITIMES, TERRESTRES ET AÉRIENNES DES FC

Le Programme des cadets vise à initier les jeunes aux activités maritimes, terrestres et aériennes des FC. Les cadets acquièrent des compétences propres à l'élément en interagissant avec leurs collectivités respectives des FC. Le Programme des cadets éduque et promeut le lien avec les communautés maritimes civiles, d'aventure et d'aviation. Ces expériences et ces interactions combinées sont essentielles à l'identité particulière des organisations de cadets de la Marine, de l'Armée et de l'Air. De plus, elles caractérisent le Programme des cadets dans son ensemble par rapport aux autres programmes de développement des jeunes.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les objectifs du Programme des cadets?
- Q2. Comment le Programme des cadets fait-il la promotion d'une bonne forme physique?
- Q3. Comment le Programme des cadets suscite-t-il l'intérêt pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des Forces canadiennes?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Développer chez les jeunes les qualités de civisme et de leadership, promouvoir la bonne forme physique et susciter l'intérêt des jeunes pour les activités maritimes, terrestres et aériennes des FC.
- R2. Le Programme des cadets vise à promouvoir le bien-être physique. Les cadets développent une compréhension des **bienfaits d'une bonne forme physique** et d'un mode de vie sain. Cette compréhension, combinée à la **participation continue à des activités physiques**, aide au développement **d'attitudes** et de comportements positifs qui fortifient la résilience chez les cadets et leur permet d'affronter des défis.
- R3. Le Programme des cadets vise à initier les jeunes aux activités maritimes, terrestres et aériennes des FC. Les cadets acquièrent des compétences propres à l'élément en interagissant avec leurs collectivités respectives des FC. Le programme des cadets éduque et promeut le lien avec les communautés maritimes civiles, d'aventure et d'aviation. Ces expériences et ces interactions combinées sont essentielles à l'identité particulière des organisations de cadets de la Marine, de l'Armée et de l'Air. De plus, elles **caractérisent le Programme des cadets** dans son ensemble par rapport aux autres programmes de développement des jeunes.

Point d'enseignement 4**Énoncer la devise du programme des cadets de l'Armée.**

Durée : 3 min

Méthode : Exposé interactif

DEVISE

La devise du programme des cadets de l'Armée est « *Acer Acerpori* ». La devise *Acer Acerpori* est un terme latin qui signifie « Tant vaut la sève, tant vaut l'érable ».



La feuille d'érable est un symbole traditionnel du Canada et la couronne signifie l'allégeance à Sa Majesté la Reine. La devise ACER ACERORI est en latin. Le terme « ACER » signifie l'érable. Le terme « ACERPORI » signifie littéralement « petit garçon érable », soit une petit arbre. Le « I » dans « ACERPORI » signifie vient « de ». La devise signifie donc littéralement « du petit garçon érable vient l'érable ». Nous le rendons par l'expression « Tant vaut la sève, tant vaut l'érable ».

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

Q1. Quelle est la devise du programme des cadets de l'Armée?

Q2. Que veut dire « *Acer Acerpori* »?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. *Acer Acerpori*.

R2. « Tant vaut la sève, tant vaut l'érable ».

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

ACTIVITÉDurée : 5 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de confirmer l'apprentissage du contenu des points d'enseignement de la leçon. Les cadets doivent assembler les casse-tête de la mission, de la vision, des objectifs et de la devise du programme des cadets de l'Armée.

RESSOURCES

- Les casse-tête fournis à l'annexe A.
- Des enveloppes.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Découper chaque casse-tête qui se trouve à l'annexe A et placer les morceaux de chacun dans une enveloppe distincte.
- Diviser la classe en quatre groupes.

- Donner une enveloppe contenant un casse-tête à chaque groupe.
- Demander à chaque groupe de faire le casse-tête qui se trouve dans l'enveloppe.
- Une fois les casse-tête terminés, demander à un membre de chaque groupe de lire à voix haute ce qui est écrit sur le casse-tête de leur groupe.
- Terminer l'activité en confirmant de nouveau l'apprentissage de chaque casse-tête.

MESURES DE SÉCURITÉ

- L'instructeur doit superviser les cadets durant l'activité.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Durant l'activité, l'instructeur doit superviser le progrès des cadets et s'assurer que tous les membres de la classe y participent.
- Répondre à toutes les questions que pourraient avoir les cadets.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les objectifs, la mission, la vision et la devise du programme des cadets de l'Armée donnent aux cadets une meilleure compréhension de ce que signifie être un cadet de l'Armée. Les préceptes de l'objectif et de la devise contribuent à un sens de la fierté d'appartenir au programme des cadets de l'Armée.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-010 Cad. (1999). OAIC 11-03, *Mandat du programme des cadets*. Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (vol. 1). Ottawa, Ontario.

C2-040 Ligue des cadets de l'Armée du Canada. (2006). *Politique 3.1 : Mandat du programme des cadets*. Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.armycadetleague.ca/templates/pdf/refmanual/english/pol_3_1.pdf.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CASSE-TÊTE

**LE PROGRAMME DES CADETS A
POUR MISSION DE CONTRIBUER AU
DÉVELOPPEMENT ET À LA
PRÉPARATION DES JEUNES À
DEVENIR ADULTE EN LES RENDANT
APTES À RELEVER LES DÉFIS DE LA
SOCIÉTÉ MODERNE PAR L'ENTREPRISE
D'UN PROGRAMME DYNAMIQUE
ANCRÉ DANS LA COMMUNAUTÉ.**

**UN ORGANISME DE DÉVELOPPEMENT
DE LA JEUNESSE PERTINENT,
CRÉDIBLE ET PROACTIF QUI OFFRE
UN PROGRAMME DE CHOIX AUX
JEUNES DU CANADA AFIN DE LES
PRÉPARER À DEVENIR LES CHEFS DE
DEMAIN GRÂCE À DES ACTIVITÉS
AMUSANTES, STIMULANTES, BIEN
ORGANISÉES ET SÉCURITAIRES.**

**DÉVELOPPER CHEZ LES JEUNES
LES QUALITÉS DE CIVISME ET
DE LEADERSHIP.**

**PROMOUVOIR LA
BONNE FORME PHYSIQUE.**

**STIMULER L'INTÉRÊT DE LA
JEUNESSE POUR LES ACTIVITÉS
MARITIMES, TERRESTRES ET
AÉRIENNES DES
FORCES CANADIENNES.**

ACER ACERPORI

« TANT VAUT LA SÈVE, TANT
VAUT L'ÉRABLE ».



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM M107.05 – PORTER L'UNIFORME DES CADETS DE L'ARMÉE

Durée totale :

60 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1, 5 et 6 afin d'initier les cadets aux règles et responsabilités relatives à l'uniforme des cadets, ainsi qu'aux tenues réglementaires.

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour les PE 2 à 4 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la façon de porter correctement les diverses coiffures et les divers vêtements du haut et du bas du corps.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure de porter correctement l'uniforme de cadet de l'Armée selon la norme établie dans l'OAIC 46-01, *Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne*.

IMPORTANCE

Puisque l'uniforme des cadets est facilement reconnaissable, la tenue et l'apparence personnelles des cadets doivent leur faire honneur et faire honneur à l'Organisation des cadets du Canada (OCC).

Point d'enseignement 1

Expliquer les règles et les responsabilités générales relatives à l'uniforme des cadets.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

OCCASIONS POUR PORTER L'UNIFORME

L'uniforme de cadet de l'Armée doit se porter au moment :

- De participer à l'instruction ou de se rendre à l'endroit où l'instruction se déroule ou d'y revenir, à moins que le Cmdt du corps de cadets donne des instructions contraires.
- De se rendre à un CIEC ou d'y revenir.
- D'assister à des cérémonies ou à des soirées où le port de l'uniforme est approprié et autorisé par le Cmdt du corps de cadets ou du CIEC.

RESPONSABILITÉ ENVERS L'UNIFORME DES CADETS DE L'ARMÉE

Lorsqu'on remet un uniforme aux cadets de l'Armée :

- tous les cadets sont responsables de l'entretenir, de le nettoyer, de le garder et de le retourner à la fin de leur service;
- le remplacement des articles usés de l'uniforme se fera aux frais de l'État lorsque l'uniforme a été entretenu avec des soins raisonnables;
- les articles d'uniforme distribués ne doivent pas être altérés ou modifiés pour obtenir un ajustement convenable;
- les insignes doivent être cousus soigneusement sur l'uniforme en utilisant un fil de couleur qui s'harmonise avec la couleur de l'insigne et de l'uniforme. Les insignes ne doivent pas être collés.

APPARENCE GÉNÉRALE DE L'UNIFORME

Pour entretenir son uniforme, le cadet doit :

- s'assurer qu'il est sans peluche ni saleté;
- polir les pièces de métal, s'il y a lieu;
- s'assurer que les insignes sont adéquatement posés sur l'uniforme en utilisant un fil de couleur qui s'harmonise bien avec la couleur de l'insigne et de l'uniforme;
- couper tout fil détaché qui peut paraître;
- effectuer tout entretien périodique qui peut être exigé pour garder l'uniforme propre et en bon état.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTION

- Q1. Les cadets doivent-ils porter leur uniforme lorsqu'ils se rendent à un CIEC et en reviennent?
- Q2. Les cadets sont-ils responsables de payer leur uniforme?
- Q3. Vrai ou faux? Les insignes doivent être cousus soigneusement sur l'uniforme en utilisant un fil de couleur qui s'harmonise avec la couleur de l'insigne et de l'uniforme.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Oui.

R2. Non.

R3. Vrai.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer la bonne façon de porter la coiffure.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration



Les instructeurs doivent expliquer et démontrer comment porter chaque article de vêtements.

BÉRET

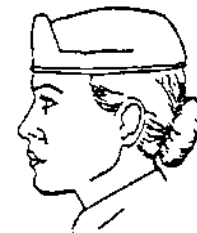
Le béret des cadets de l'Armée doit être porté de la façon suivante :

- le béret se porte droit sur la tête, la bande de cuir inférieure se trouvant à 2.5 cm au-dessus des sourcils;
- l'insigne centré au-dessus de l'œil gauche;
- la calotte du béret doit retomber sur le côté droit et à l'arrière;
- les cordons sont insérés dans l'écart sous la bande de cuir inférieure.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 1 Port du béret



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 2 Vue latérale du béret



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 3 Turban

INSIGNE DU BÉRET

L'insigne doit être porté sur le béret centré sur la plaquette intégrée avec la base de l'insigne à 1 cm au-dessus de la bande. Dans le cas de la tenue « Highland », l'insigne peut être centré sur la plaquette intégrée du côté gauche pour les régiments Glengarry, Balmoral ou Caubeen.



Le turban est porté bas, à la manière conventionnelle de Sikh, avec le dernier tour situé de gauche à droite sur le front. L'insigne de la coiffure est centré sur le devant du turban. Pour obtenir plus de renseignements sur la tenue réglementaire de Sikh, se référer à l'OAIC 46-01, annexe C.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 4 Insigne du béret de Cad RAC

Les instructions d'entretien du béret des Cadets royaux de l'Armée canadienne sont les suivantes :

- s'assurer qu'il est sans peluche ni saleté;
- polir l'insigne au besoin;
- laver la bande inférieure de cuir au besoin.

CHAPEAU D'ÉTÉ BEIGE À LARGE REBORD

Le chapeau d'été beige à large rebord peut être porté durant les activités d'été lorsque le béret ne convient pas.

TUQUE

La tuque peut être portée à l'extérieur lorsque les conditions météorologiques l'exigent.



Les bérets peuvent être verts, écarlates, noirs ou marrons selon la tenue de l'unité d'affiliation et pourvu que le Cmdt de l'unité d'affiliation donne la permission de le porter.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Au-dessus de quel œil doit-on centrer le béret?
- Q2. À quelle distance l'insigne de coiffure est-il situé au-dessus de la bande du béret?
- Q3. Quelles sont quelques-unes des choses qu'un cadet doit faire pour entretenir son béret?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Le béret est centré au-dessus de l'œil gauche.
- R2. Il est situé à 1 cm au-dessus de la bande.
- R3. N'importe quel des éléments suivants :
- s'assurer qu'il est sans peluche ni saleté;
 - polir l'insigne au besoin;
 - laver la bande inférieure de cuir au besoin.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer la bonne façon d'entretenir les vêtements du haut du corps.

Durée : 12 min

Méthode : Démonstration



L'instructeur doit expliquer et démontrer comment porter chaque article de vêtements.

INSIGNE

Insigne d'épaule de Cad RAC ou insigne de l'unité d'affiliation. Il doit être porté sur chaque manche de la veste d'uniforme du cadet.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

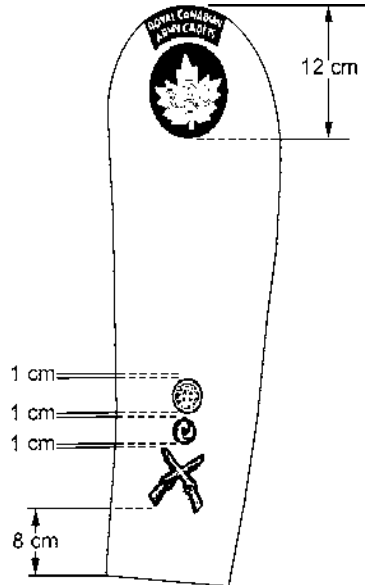
Figure 5 Insigne d'épaule de Cad RAC

Insigne de la feuille d'érable des cadets. Il doit être porté sur chaque manche de toutes les vestes d'uniforme des cadets autorisé, à l'exception de la chemise de tenue de combat qui est portée par les cadets-cadres au CIEC. Il doit être porté au côté gauche de la partie supérieure du manteau toute saison.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 6 Insigne de la feuille d'érable



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 7 Mise en place de l'insigne sur la veste d'uniforme

Pattes d'épaule amovibles de cadet. Elles doivent être portées avec les tenues réglementaires à manches courtes et le survêtement au corps de cadets et par les cadets-cadres avec toutes les tenues au CIEC. Dans le cas de la participation à un entraînement en campagne, le port des épaulettes de grade est seulement autorisé avec l'uniforme d'entraînement en campagne et l'uniforme de la Ligue des cadets de l'Armée. Les épaulettes doivent seulement être portées lorsque l'uniforme au complet est porté.

Brassard de cadet. Il peut être porté par les cadets-cadres (à la discrétion du Cmdt) qui détiennent des postes d'instruction au CIEC. Le brassard doit comprendre l'insigne d'épaule de Cad RAC et l'insigne approprié du grade provisoire.

CHEMISES

Chemise de cadet à manches courtes. Elle peut se porter avec une cravate, un foulard régimentaire ou à col ouvert avec ou sans la veste d'uniforme. Les épaulettes de grade doivent se porter avec une chemise à manches courtes.

Gilet de corps. Le t-shirt en coton vert olive peut se porter avec les tenues appropriées.

T-shirt de sport gris. Il doit se porter à l'intérieur du short de sport pendant les activités physiques.

Gilet de corps blanc. Le gilet de corps en coton peut se porter avec toutes les tenues. Il ne doit pas être visible à l'ouverture du col.

CHANDAIS ET MANTEAUX

Chandail à col roulé à manches longues. Les chandails peuvent se porter avec ou sans la veste, mais la veste doit être portée en allant ou en revenant d'un emplacement de corps de cadets. Les manches ne doivent pas être roulées ou remontées sur le bras.

Veste d'uniforme. La veste doit se porter entièrement boutonnée à l'exception du bouton du haut. Les manches doivent être repassées de façon à ce qu'il n'y ait aucun pli. Lorsqu'autorisées, les vestes peuvent être enlevées dans les édifices et les bureaux.

Ceinture de la veste. Elle doit se porter de sorte que le surplus de la ceinture, une fois attachée, soit sur le même côté que la bordure du trou de bouton. La boucle doit être ajustée de façon à ce que le surplus de la ceinture ne dépasse pas 8 cm.

Manteau toute saison. Il peut se porter à toute période de l'année lorsque les conditions météorologiques l'exigent. L'écusson de Cad RAC doit être porté sur la partie supérieure gauche du manteau toute saison. La doublure et le manteau extérieur peuvent être portés séparément ou ensemble. Les épaulettes de grade doivent se porter sur les deux. Les médailles, les rubans et les écharpes peuvent être portés sur le manteau toute saison pour les rassemblements en plein air.

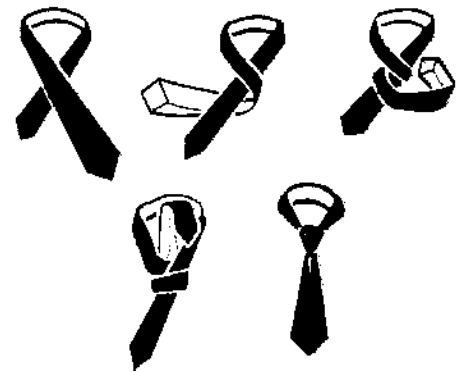
ACCESSOIRES

Cravate. Elle doit être nouée soigneusement à l'aide d'un nœud Windsor double ou d'un nœud courant bien serré. Lorsque la veste est enlevée, on ne doit pas rentrer le bout de la cravate dans la chemise, sauf pour des raisons de sécurité.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

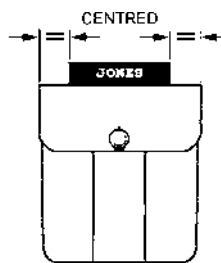
Figure 8 Nœud Windsor double



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 9 Nœud courant

Plaquette d'identité. On peut se la procurer localement. La plaquette d'identité de cadet officielle doit être amovible, fabriquée d'une plaque en plastique laminée noire et blanche de 6,3 cm de long et de 1,2 cm de haut et comprendre le nom de famille du cadet seulement en lettres blanches de 0,6 cm de haut.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 10 Poche de poitrine droite

Écharpe. L'adjudant-chef, l'adjudant-maître, l'adjudant et le sergent sont autorisés à porter une écharpe, en autant qu'ils respectent les règlements de tenue de l'unité d'affiliation. Les écharpes de l'Armée sont de couleur rouge ou écarlate selon le grade. L'écharpe est un accessoire de rassemblement qui peut être portée à l'unité locale. Le port de l'écharpe est permis seulement au CIEC ou en postes d'échange avec l'autorisation du Cmdt.

Gants de laine noire. Ils peuvent se porter lorsque les conditions météorologiques l'exigent ou lorsqu'on reçoit l'ordre de les porter.

Mitaines noires. Des mitaines noires unies pour les civils peuvent être portés avec le survêtement, le parka ou le manteau toute saison pendant les périodes de tenue d'hiver et lorsque les conditions météorologiques l'exigent.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Vrai ou faux? Les insignes d'épaule sont portés sur chaque manche.
- Q2. Est-ce que tous les cadets peuvent porter l'insigne de leur unité d'affiliation quand ils veulent?
- Q3. La plaquette d'identité est centrée au-dessus de quelle poche de poitrine?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Vrai.
- R2. Non, les cadets (corps de cadets) doivent avoir l'autorisation du Cmdt de l'unité d'affiliation pour porter l'insigne de cette unité.
- R3. La poche de poitrine droite.

Point d'enseignement 4

Expliquer et démontrer la bonne façon d'entretenir les vêtements du bas du corps.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration



L'instructeur doit expliquer et démontrer comment porter chaque article de vêtements.

PANTALON/CEINTURE/SHORT

Pantalon. Il doit être repassé, sans empois, pour avoir un pli au centre de chaque jambe sur le plan vertical. Les plis doivent s'étendre du haut jusqu'au bas de la jambe. La longueur du pantalon doit s'étendre jusqu'au troisième œillet des bottes.

Ceinture du pantalon. Le pantalon doit se porter avec une ceinture noire. Le Cmdt peut autoriser la boucle de ceinture des Cad RAC.

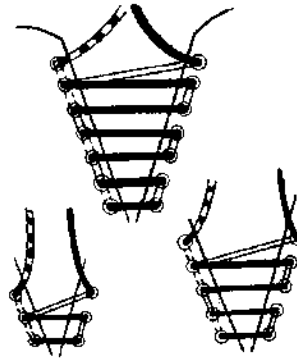
Short de sport gris. Il doit se porter à la taille sans que les sous-vêtements soient visibles.

CHAUSSURES

Chaussettes de laine grises. Elles doivent se porter avec les bottes et les espadrilles. Si un cadet souffre d'une allergie connue à la laine, il peut porter des chaussettes grises ou noires en nylon ou en coton.

Espadrilles. Elles doivent se porter selon les instructions du corps de cadets ou du Cmdt du CIEC.

Bottes. Elles doivent être lacées d'un côté à l'autre, transversalement. Les bottes ne doivent être modifiées par l'ajout de crampons de métal, de clous ou de tout autre accessoire de métal au talon ou à la semelle. Aucun vernis autre que le cirage à chaussures ne doit être utilisé pour donner un lustre aux bottes.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 11 Laçage des bottes

Il faut entretenir les bottes en :

- nettoyant les trépointes avec une vieille brosse à dents et du cirage à chaussure noir;
- se servant d'un linge doux placé autour de l'index en s'assurant qu'il est plat contre le coussinet tactile du doigt et sans plis;
- mouillant la pointe du linge et appliquant une petite quantité raisonnable de cirage à chaussure noir;
- appliquant le cirage à chaussure sur la botte en faisant un mouvement circulaire léger et régulier. Commencer avec des cercles plus grands pour couvrir toute la partie de la botte, puis des cercles plus petits au fur et à mesure que le cirage à chaussure pénètre dans la botte;
- continuant de frotter le cirage à chaussure avec des mouvements circulaires jusqu'à ce que les cercles formés par le cirage ne soient plus visibles;
- soufflant souvent sur les bottes pour aider à faire pénétrer le cirage à chaussure dans les bottes.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

- Q1. Quelle doit être la longueur du pantalon?
- Q2. Est-ce que tous les cadets doivent porter des chaussettes de laine grises?
- Q3. Comment les bottes sont-elles lacées?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Le pantalon doit s'étendre jusqu'au troisième œillet des bottes.
- R2. Oui, à moins que le cadet souffre d'une allergie connue à la laine.
- R3. Elles doivent être lacées d'un côté à l'autre, transversalement.

Point d'enseignement 5**Expliquer et démontrer les aspects relatifs à l'apparence personnelle.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

GÉNÉRALITÉS

Les cadets en uniforme doivent avoir une apparence soignée et porter des chaussures propres et cirées. L'uniforme doit être propre et repassé convenablement en tout temps. En particulier, les boutons, les boutons-pression et les fermetures à glissière doivent être toujours fermés. Les poches ne doivent pas être remplies; les articles tels que des lunettes, des lunettes de soleil, des étuis à lunettes, des stylos, des crayons, des porte-clés ou du papier ne doivent pas être visibles ou sortis des poches ou être suspendus de la ceinture ou des poches.

STYLES DE COIFFURE

Les cheveux doivent être bien peignés et de style non extravagant. La longueur, le volume et le style des cheveux ne doivent pas empêcher le port convenable du béret. En particulier, le style et la couleur des cheveux ne doivent être ni bizarres, ni exagérés, ni inhabituels. Les couleurs inhabituelles, telles que le vert, le rouge vif, l'orange, le violet, etc., ne sont pas permises. Les cheveux doivent être fixés ou attachés en arrière pour dégager le visage et tous les accessoires utilisés pour fixer ou contrôler les styles de coiffure de façon à obstruer le visage le moins possible. Il ne faut pas porter d'articles décoratifs de coiffure à l'exception des barrettes discrètes de cadettes qui s'harmonisent avec la couleur des cheveux.

Styles de coiffure pour hommes. Les cheveux des cadets doivent être dégradés à l'arrière, sur les côtés et au-dessus des oreilles en fonction du style de la coiffure. Ils ne doivent pas avoir plus de 15 cm de long et doivent être suffisamment courts pour que, une fois le béret retiré et les cheveux peignés, aucun cheveu ne touche les oreilles ou ne descende par-dessus les sourcils.

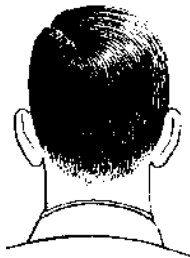
*Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne*

Figure 12 Vue arrière des cheveux

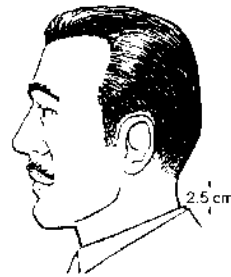
*Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne*

Figure 13 Vue latérale des cheveux

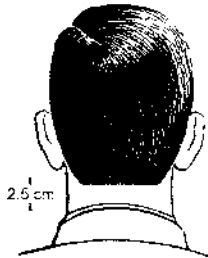
*Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne*

Figure 14 Longueur des cheveux

Favoris. Les favoris ne doivent pas dépasser une ligne horizontale imaginaire passant au centre des oreilles et leur extrémité inférieure doit être coupée à l'horizontale et dégradée en fonction du style de coiffure général.

Moustaches. Si la moustache est portée, la partie non rasée du visage ne doit pas dépasser les coins de la bouche. Les moustaches doivent être bien taillées, ne doivent pas dépasser 2 cm d'épaisseur, ne doivent pas dépasser les coins de la bouche et ne doivent pas dépasser la largeur de la bouche.

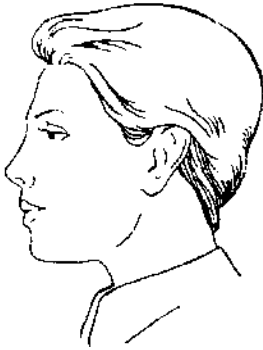


Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 15 Longueur de la moustache

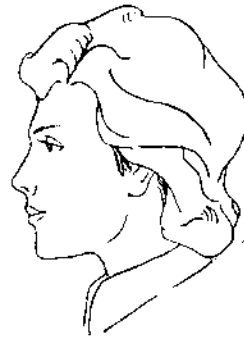
Barbes. Les barbes ne doivent pas être portées, à l'exception des cadets adeptes de la religion sikh ou les cadets qui ont un problème médical reconnu les empêchant de se raser. Dans ce dernier cas, une note d'un médecin est requise.

Styles de coiffure pour femmes. Les cheveux des cadettes ne doivent pas dépasser le bord inférieur du col de chemise. Les styles de coiffure extravagants, y compris ceux donnant un volume ou une hauteur exagérée, ne sont pas autorisés.



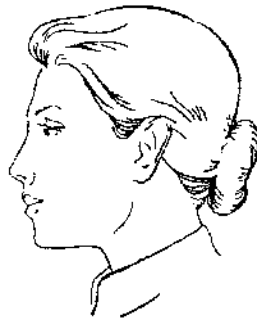
Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 16 Style de coiffure court



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 17 Style de coiffure bouclé



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 18 Cheveux droits relevés en chignon à l'arrière

Tresses. Les tresses doivent être de style sobre, bien serrées et attachées à leur extrémité par un nœud ou une petite attache non décorative. La tresse simple doit se placer au centre du dos. Les tresses doubles doivent se placer derrière les épaules. Les cheveux doivent avoir une longueur maximale lorsqu'ils sont ramassés derrière la tête et tressés et ne doivent pas dépasser le haut de l'aisselle.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 19 Tresse simple



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 20 Tresses doubles

Les tresses multiples ou les tresses africaines doivent être ramassées derrière la tête, bien serrées et attachées à leur extrémité par un nœud ou une petite attache non décorative. Les tresses multiples dépassant le bord inférieur du col de chemise doivent être ramassées en chignon. Les postiches et les rallonges ne sont pas permis.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 21 Vue arrière des tresses africaines



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 22 Vue latérale des tresses africaines



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 23 Béret et tresses africaines

MAQUILLAGE

Les cadettes sont autorisées à porter un minimum de maquillage. Lorsqu'elles portent l'uniforme, le maquillage doit être appliqué sobrement. L'usage de faux cils, d'une épaisse couche de traceur pour les yeux, de fard à paupières ou de rouge à lèvres de couleur vive, de vernis à ongles coloré ou d'un maquillage excessif du visage est interdit.

BIJOUX

Les seuls bijoux pouvant être portés avec l'uniforme sont une montre-bracelet (de couleur et de modèle discrets), un bracelet d'alerte médicale et un maximum de deux bagues à condition qu'elles soient sobres.

Les cadettes en uniforme peuvent porter une seule paire de boucles d'oreilles en or lisse ou en argent ou des perles blanches, montées sur tige pour oreilles percées. La boucle d'oreille, portée au centre du lobe de l'oreille, doit être de forme sphérique et son diamètre ne doit pas dépasser 0,6 cm. Les cadets masculins ne sont pas autorisés à porter une ou des boucles d'oreilles.

Une seule paire de boucles d'oreilles peut être portée à la fois, chaque boucle se trouvant au centre du lobe de l'oreille.



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 24 Mise en place des boucles d'oreilles

TATOUAGE ET PERÇAGE CORPOREL

Les cadets ne doivent pas avoir de tatouage visible qui pourrait être perçu comme offensant ou pouvant discréditer l'OCC. Les cadets en uniforme ne doivent pas porter de parures de perçage corporel visibles (langue incluse). L'utilisation d'un pansement adhésif pour couvrir un perçage n'est **pas** autorisé.

SOUS-VÊTEMENTS

Des sous-vêtements, y compris le soutien-gorge pour les cadettes, doivent être portés sous toutes les tenues réglementaires et doivent être de couleur appropriée qui ne les rend pas visibles à travers l'uniforme. Les hommes doivent aussi porter des sous-vêtements sous la tenue « Highland ».

LUNETTES ET LUNETTES DE SOLEIL

Les lunettes et les lunettes de soleil doivent être de couleur et de modèle discrets. Le port de lunettes de soleil avec des verres photochromiques ou miroirs n'est pas autorisé.

Les cadets, qui portent habituellement des verres correcteurs, peuvent porter des lunettes de soleil d'ordonnance à monture traditionnelle ou des lunettes de soleil superposables de style sobre lorsque les conditions et les circonstances l'exigent. Les autres cadets peuvent porter des lunettes de soleil de style sobre dont l'apparence générale est conforme à l'uniforme lorsque les conditions et les circonstances l'exigent. Les lunettes de soleil ne sont pas portées lors d'un rassemblement à moins d'être autorisées par le corps de cadets ou le Cmdt du CIEC pour des circonstances particulières.

AUTRES

Vêtements civils. Les vêtements civils, autres que certains articles énumérés dans l'OAIC 46-01, ne doivent pas être portés par les cadets en uniforme à moins qu'ils ne soient autorisés par le corps de cadets ou le Cmdt du CIEC dans des circonstances particulières. Ceci comprend, sans s'y limiter, les vestes d'uniforme et les chapeaux civils.

Sac à dos. Le sac à dos, de modèle civil et d'apparence sobre, peut être transporté dans la main gauche ou suspendu des deux épaules sur le dos, droit sur le dos. Aucun article ne doit être suspendu du sac à dos et des sangles et celles-ci ne doivent pas être amples.

Sac à main. (Pour les cadettes seulement) Le sac à main doit être noir et de style sobre et tenu dans la main gauche ou suspendu à l'avant-bras gauche. Lorsque le sac est transporté en bandoulière, la bretelle doit être suspendue à l'épaule gauche et le haut du sac ne doit pas se situer au-dessus de la taille. Le sac à main ne doit pas être transporté à l'épaule si la bretelle est raccourcie pour le porter à la main.

Transport d'objets. Les objets, tels qu'un porte-documents, un parapluie ou un imperméable, se transportent de la main gauche. Il ne faut pas alors balancer le bras gauche en marchant.



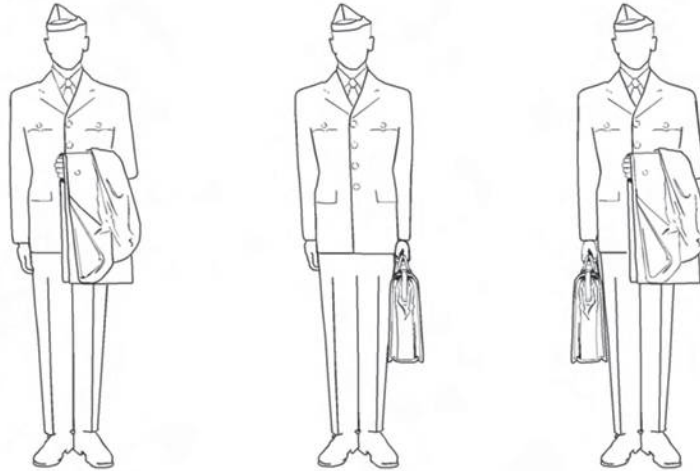
Il est inacceptable pour les cadets de mâcher de la gomme, de flâner ou de marcher d'un pas nonchalant, de garder les mains dans les poches, de fumer, de manger dans la rue, de se promener main dans la main et de commettre tout autre écart de conduite qui se veut incompatible avec une allure fière et ordonnée aux yeux du public.

Point d'enseignement 6**Expliquer les tenues réglementaires.**

Durée : 10 min

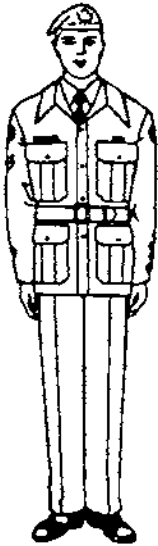
Méthode : Exposé interactif

Même s'il existe plusieurs catégories de tenues pour l'uniforme des cadets de l'Armée, les cadets doivent connaître les tenues qu'ils devront porter le plus souvent.



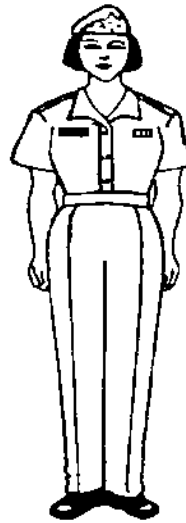
A-PD-201-000/PT-000, Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes

Figure 25 Transport d'objets



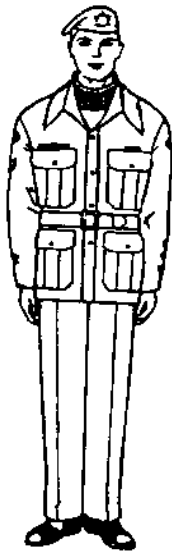
Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 26 Tenue de service C-2



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 27 Tenue de service C-2A



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 28 Tenue de service C-3



Instructions sur la tenue des Cadets royaux de l'Armée canadienne

Figure 29 Tenue de conditionnement physique



Les instructeurs sont responsables d'expliquer les autres tenues qui sont portées par les corps de cadets avec l'autorisation du Cmdt de l'unité d'affiliation. Une façon de procéder est de présenter à la classe des cadets habillés en diverses tenues du genre à illustrer. Le cadet peut alors décrire comment l'uniforme se porte.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

QUESTIONS

- Q1. Quelles sont quelques-unes des choses qu'il n'est pas permis aux cadets de faire avec leurs cheveux?
- Q2. Est-ce que les cadets masculins peuvent porter des boucles d'oreilles?
- Q3. Quels tatouages sont défendus aux cadets?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les cadets ne peuvent pas blanchir leurs cheveux ou les colorer de couleur rouge vif, violet, vert ou orange.
- R2. Non, les cadets masculins ne sont pas autorisés à porter une ou des boucles d'oreilles.
- R3. Ceux qui sont perçus comme offensant ou pouvant discréditer l'OCC.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

ACTIVITÉ OPTIONNELLE

Durée : 10 min (si le temps le permet)

OBJECTIF

- L'objectif de cette activité est de demander aux cadets d'identifier divers articles de l'uniforme et de démontrer le port et l'entretien appropriés de chaque article.

RESSOURCES

- Les articles de l'uniforme à présenter dans le cadre de la leçon.
- Un sac d'épicerie ou un chapeau dans lequel on peut mettre des morceaux de papier.
- Des morceaux de papier sur lesquels les noms des articles de l'uniforme sont écrits (annexe A).

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Couper les morceaux de papier sur lesquels les noms des articles de l'uniforme sont écrits et les placer dans un sac d'épicerie ou un chapeau.
- À tour de rôle, chaque cadet doit piger un morceau de papier et trouver l'article de l'uniforme.
- Une fois qu'il a trouvé l'article, le cadet doit montrer à la classe comment le porter et l'entretenir correctement.
- Refaire ces étapes jusqu'à ce que tous les cadets aient choisi un morceau de papier. Dans les cas où il y a plus de cadets que d'articles d'uniforme, remettre les morceaux de papier dans le contenant et recommencer l'activité.

MESURES DE SÉCURITÉ

- L'activité doit être supervisée.

DIRECTIVES POUR L'INSTRUCTEUR

- Pendant l'activité, l'instructeur supervise les cadets lorsqu'ils présentent chaque article de l'uniforme et il doit apporter toute correction au besoin.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'uniforme des cadets de l'Armée doit être porté correctement en tout temps. Puisque l'uniforme des cadets est facilement reconnaissable, la tenue et l'apparence personnelle des cadets doivent leur faire honneur et faire honneur à l'OCC. Le but est de s'assurer que les cadets ont une apparence personnelle qui convienne à ce qu'on s'attend d'eux tout en étant sensible à l'ensemble de la communauté multiculturelle de la société canadienne.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être donnée au début de l'année d'instruction.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-PD-201-000/PT-000 DHP 3-2. (2001). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*, Ottawa, Ontario, Défense nationale.

C2-039 Apparel Search. (2005). *Berets in the Military: Canada*. Extrait le 25 mai 2006 du site http://www.apparelsearch.com/definitions/headwear_hats/beret_definitions.htm.

ARTICLES DE L'UNIFORME

Béret	T-shirt en coton vert	Mitaines et gants noirs	Espadrilles
Insigne de coiffure	Chandail à col roulé	Insigne d'identité	Chaussettes de laine grises
Chapeau d'été beige à large rebord	Veste et ceinture de la veste	Pantalon	Insigne d'épaule du corps de cadets
Tuque	Manteau toute saison	Ceinture noire	Insigne de grade de soldat
Chemise à manches courtes	Épaulettes de grade	Short de sport gris	
Cravate	T-shirt de sport gris	Bottes	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM M107.06 - PARTICIPER À UNE DISCUSSION PORTANT SUR LES OCCASIONS D'INSTRUCTION D'ÉTÉ DE LA PREMIÈRE ANNÉE

Durée totale :

30 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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.

Réviser l'OAIC 40-01 pour se familiariser avec les occasions offertes aux cadets au Centre d'instruction d'été des cadets de l'Armée.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin d'initier les cadets aux occasions d'instruction offertes au CIEC.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent être en mesure de connaître les occasions d'instruction d'été qui s'offrent lors de la première année et avoir été initiés aux divers volets d'instruction d'été du programme des cadets de l'Armée.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets comprennent quelles sont les occasions d'instruction disponibles pendant leur premier été au programme de sorte qu'ils puissent être au courant des cours auxquels ils ont le droit de participer.

Point d'enseignement 1**Discuter du cours d'instruction générale.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

OBJECTIF

L'objectif du cours d'instruction générale est de familiariser les cadets de l'Armée à l'environnement du centre d'instruction d'été des cadets, ainsi qu'aux cours d'instruction spécialisés qui leur sont offerts.

EMPLACEMENTS

Figure 1 Carte des centres d'instruction d'été au Canada

Le cours d'instruction générale, d'une durée de deux semaines, se donne à cinq centres d'instruction d'été de cadets (CIEC) partout au Canada. Les cadets voyageront probablement au CIEC de leur région, à moins de circonstances particulières. Le cours d'instruction générale se donne aux endroits suivants :

- CIEC d'Argonaut à Gagetown au Nouveau-Brunswick – de la région de l'Atlantique;
- CIEC de Blackdown à Borden en Ontario – de la région du centre;
- Centre d'instruction d'été des cadets (CIEC) à Valcartier au Québec – de la région de l'Est;
- CIEC de Vernon en Colombie-Britannique – de la région des Prairies et du Pacifique;
- CIEC de Whitehorse au Yukon – de la région du Nord.



Il faut indiquer l'endroit du CIEC où le cadet doit se rendre. Il faut aussi présenter des photos et des renseignements supplémentaires lorsque disponibles.

EXIGENCES DU COURS

Les cadets doivent participer à certaines exigences de rendement pendant le cours d'instruction générale. Voici quelques exigences :

- l'introduction aux spécialités : l'expédition, le tir de précision, la musique, les cérémonies, le conditionnement physique et les sports,
- l'introduction à la vie en communauté,
- le biathlon,
- la formation par l'aventure,
- le leadership,
- le développement de l'autodiscipline,
- la familiarisation avec les FC.

OCCASIONS D'INSTRUCTION SUPPLÉMENTAIRES FOURNIES PENDANT LE COURS

L'instruction générale offre des occasions d'instruction supplémentaires qui sont communes à tous les cours du programme du CIEC, telles que :

- les rassemblements hebdomadaires,
- les habiletés de vie,
- les sports récréatifs,
- la natation,
- le rassemblement de fin de cours.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

- Q1. Pendant combien de temps dure l'instruction générale?
- Q2. À quel endroit se trouve le CIEC où vous irez?
- Q3. Quels sont quelques exemples d'activités qui sont communes à tous les cours du programme des cadets du CIEC?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. L'instruction générale est d'une durée de deux semaines.
- R2. Les réponses varient selon les régions.
- CIEC d'Argonaut à Gagetown au Nouveau-Brunswick – de la région de l'Atlantique;
 - CIEC de Blackdown à Borden en Ontario – de la région du centre;
 - Centre d'instruction d'été des cadets (CIEC) à Valcartier au Québec – de la région de l'Est;
 - CIEC de Vernon en Colombie-Britannique – de la région des Prairies et du Pacifique;
 - CIEC de Whitehorse au Yukon – de la région du Nord.
- R3. N'importe quel des éléments suivants : les rassemblements hebdomadaires, les habiletés de vie, les sports récréatifs, la natation et le rassemblement de fin de cours.

Point d'enseignement 2**Présenter la série de cours d'instruction d'été.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

SÉRIE DE COURS DE L'INSTRUCTION D'ÉTÉ

L'instruction d'été peut être vue comme étant le choix d'une voie d'instruction. Bien que les cadets ne soient pas limités à rester sur une voie d'instruction, c'est une option qui leur permet de progresser dans un domaine d'intérêt.

Tous les cadets de l'étoile verte devront compléter l'instruction générale avant de continuer dans diverses séries de cours d'instruction spécialisée. Voici les diverses séries de cours offertes aux cadets :

Séries de cours de leadership sur le cérémonial, incluant :

- Cours d'exercice militaire et cérémonial élémentaire;
- Cours d'instructeur d'exercice militaire et cérémonial;

Séries de cours de leadership sur les expéditions, incluant :

- Cours d'expédition élémentaire,
- Cours d'instructeur d'expéditions,
- Cours de leadership et défi,
- Expéditions avancées des cadets de l'Armée (surpassement de soi - Pays de Galles, surpassement de soi - Écosse et échange Feuille d'érable);

Séries de cours sur le tir au gros calibre, incluant :

- Cours de tir de précision élémentaire,
- Cours de tir de précision, gros calibre, phase I,
- Cours de tir de précision, gros calibre, phase II,
- Équipe nationale de tir des cadets de l'Armée;

Série de cours de leadership sur le tir avec la carabine à air comprimé, incluant : Cours d'instructeur en tir de précision, carabine à air;

Séries de cours de leadership sur le conditionnement physique et les sports, incluant :

- Cours de conditionnement physique et sports élémentaire,
- Cours d'instructeur de conditionnement physique et sports;

Série de cours sur la musique militaire, incluant :

- Cours de musique militaire - musicien élémentaire,
- Cours de musique militaire - musicien intermédiaire,
- Cours de musique militaire - musicien avancé;

Série de cours sur le corps de cornemuses, incluant :

- Cours de corps de cornemuses - musicien élémentaire,
- Cours de corps de cornemuses - musicien intermédiaire,
- Cours de corps de cornemuses - musicien avancé;

Autres cours et programmes d'échange, incluant :

- Cours élémentaire de parachutiste (5^e/6^e année);
- Programmes d'échange des cadets de l'Armée (5^e/6^e année) – échange Feuille d'érable, surpassement de soi - Écosse, surpassement de soi - Pays de Galles. Les endroits où se font les échanges des cadets de l'Armée varient,

Occasions d'instruction de niveau avancé – cadet-cadre (4^e année et plus)

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quelles sont deux des séries de cours d'instruction d'été que le cadet peut choisir?
- Q2. Est-ce que les cadets peuvent suivre un cours du programme du CIEC qui ne fait pas partie de leur série de cours actuelle?
- Q3. Si les cadets se joignent au programme lorsqu'ils sont plus âgés, doivent-ils participer au cours d'instruction générale à leur premier été au camp?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. N'importe lequel des suivants :

- Cours de leadership sur le cérémonial,
- Cours de leadership sur les expéditions,
- Cours sur le tir au gros calibre,
- Cours de leadership sur le tir avec la carabine à air comprimé,
- Cours de leadership sur le conditionnement physique et les sports,
- Cours sur la musique militaire,
- Cours sur le corps de cornemuses.

R2. Oui.

R3. Non, ils peuvent suivre un cours de deuxième année ou possiblement de troisième année.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Les instructeurs peuvent poser les questions suivantes :

QUESTIONS :

- Q1. Combien de temps dure l'instruction générale?
- Q2. Quelles sont deux des séries de cours d'instruction d'été que le cadet peut choisir?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. L'instruction générale est d'une durée de deux semaines.

R2. N'importe lequel des suivants :

- Cours de leadership sur le cérémonial,
- Cours de leadership sur les expéditions,
- Cours sur le tir au gros calibre,
- Cours de leadership sur le tir avec la carabine à air comprimé,
- Cours de leadership sur le conditionnement physique et les sports,
- Cours sur la musique militaire,
- Cours sur le corps de cornemuses.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Plusieurs cadets auront l'occasion de participer à des cours donnés dans un centre d'instruction d'été après avoir terminé le programme de l'étoile verte offert par le corps de cadets. Il est important pour eux de connaître les occasions qui leurs sont offertes dès leur premier été. Il est également important qu'ils soient au courant des occasions d'instruction offertes pendant les étés subséquents.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-077 A-CR-CCP-711/PG-001 Directeur - Cadets 3. (2007). *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Instruction générale, Norme et plan de qualification*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM C107.01 – ENTRETENIR L'UNIFORME DES CADETS DE L'ARMÉE

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 la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Avant la leçon, le cadet doit rassembler tous les articles de son uniforme en vue de les apporter à la leçon.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1 pour initier les cadets aux conseils relatifs au repassage de l'uniforme.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 2 à 8, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les soins à apporter à l'uniforme tout en donnant l'occasion aux cadets de mettre cette compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon, tirée de l'OCOM M107.05 (section 5), doit comprendre ce qui suit :

QUESTIONS

- Q1. Les cadets doivent-ils porter leur uniforme lorsqu'ils se rendent à un CIEC et en reviennent?
- Q2. Au-dessus de quel œil le béret est-il centré?
- Q3. Au-dessus de quelle poche de poitrine la plaquette d'identité est-elle centrée?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Oui.

R2. L'œil gauche.

R3. La poche droite.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure d'entretenir l'uniforme des cadets de l'Armée.

IMPORTANCE

Puisque l'uniforme des cadets est facile à reconnaître, la tenue et l'apparence personnelles des cadets doivent leur faire honneur et faire honneur à l'Organisation des cadets du Canada (OCC).

Point d'enseignement 1**Donner des conseils pour le repassage de l'uniforme.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

CONSEILS POUR LE REPASSAGE DE L'UNIFORME

Il y a plusieurs points dont il faut se souvenir lors du repassage de l'uniforme :

- Avant de brancher le fer à repasser, s'assurer que la surface de repassage est propre.
- Vérifier que la température du fer à repasser n'est pas trop élevée pour éviter de brûler le tissu.
- S'assurer que la pièce d'uniforme est propre.
- Avoir à sa portée un vaporisateur d'eau ou un vaporisateur d'empois pour les plis.
- Un linge à repasser peut être utilisé pour éviter que les pièces d'uniforme brûlent ou deviennent luisantes. Voici des exemples d'articles qui peuvent servir de linge à repasser :
 - une serviette mince;
 - une taie d'oreiller;
 - un tissu de coton doux; ou
 - un sac de papier.



Il faut faire preuve d'une extrême prudence lorsqu'on utilise un fer à repasser.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. À quoi sert un linge à repasser?
- Q2. Nommez certains articles qui peuvent servir de linge à repasser.
- Q3. Que faut-il faire avant de brancher un fer à repasser?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Pour éviter que les pièces d'uniforme deviennent luisantes.
- R2. Une serviette mince, une taie d'oreiller, un tissu de coton doux et un sac de papier.
- R3. S'assurer que la surface de repassage est propre.

Point d'enseignement 2**Démontrer la bonne façon d'entretenir le pantalon.**

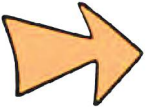
Durée : 10 min

Méthode : Démonstration

PANTALON

Le pantalon doit toujours être propre et exempt de peluche. Le pantalon doit avoir des plis bien repassés au centre de chaque jambe, à l'avant et à l'arrière. Chaque pli doit s'étendre de haut en bas de la jambe. Pour bien repasser un pantalon, on doit :

- tenir la jambe du pantalon par le bas en alignant les coutures et en s'assurant que les plis sont bien centrés à l'avant et à l'arrière de la jambe;
- étendre le pantalon à plat sur la planche à repasser;
- vaporiser de l'eau sur le pantalon;
- placer un linge à repasser sur la jambe du pantalon;
- repasser le pantalon jusqu'à ce qu'un pli net se forme à l'avant et à l'arrière du pantalon, sur toute la longueur, de haut en bas de la jambe;
- toujours repasser le pantalon en formant le même pli pour éviter la formation d'autres plis.



Le bas du pantalon doit atteindre le troisième œillet des bottes.

Point d'enseignement 3**Démontrer la bonne façon d'entretenir la chemise à manches courtes.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration

CHEMISE À MANCHES COURTES

La chemise à manches courtes vert tilleul doit être propre et repassée de la façon suivante :

- les manches doivent présenter des plis le long du centre de la manche, centrés sur les épaulettes de la chemise jusqu'au bas de la manche;
- les panneaux avant et arrière doivent être repassés à plat et être exempts de pli;
- le collet doit être repassé à plat;
- toute la chemise doit être exempte de pli.

Point d'enseignement 4**Démontrer la bonne façon d'entretenir la veste.**

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration

VESTE

La veste doit être propre et repassée de la façon suivante :

- les manches doivent être repassées sans laisser de pli;
- les panneaux avant et les poches doivent être repassés à plat;

- le panneau arrière doit être repassé à plat et être exempt de pli;
- le collet doit être repassé à plat.

Point d'enseignement 5
Démontrer les directives générales pour l'entretien des bottes.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration

BOTTES

La botte entière, y compris les côtés, le talon et la pointe doivent être cirés en utilisant du cirage à chaussures noir et un linge à cirer doux. La langue, les trépointes et le rebord extérieur de la semelle doivent être noircis. Les bottes ne doivent pas être modifiées par l'ajout de crampons de métal, de clous ou de tout autre accessoire de métal au talon ou à la semelle, et elles doivent être lacées d'un côté à l'autre, horizontalement conformément aux indications de la figure 1.



Ce que les cadets ne doivent pas faire lors du cirage de leurs bottes :

- appliquer une source de chaleur sur la botte, p. ex. « un cirage par brûlement »,
- faire fondre le cirage,
- utiliser de la cire pour plancher,
- utiliser du cirage de couleur rouge sang-de-bœuf,
- utiliser du cirage liquide.



OAIC 46-01 Règlements relatifs à la tenue des cadets de l'Armée.

Figure 1 Laçage des bottes

Point d'enseignement 6**Démontrer la bonne façon d'entretenir le béret.**

Durée : 6 min

Méthode : Démonstration

LAVAGE DU BÉRET

Le nettoyage et l'entretien du béret :

- le laver avec un détergent doux à l'eau froide, en essorant l'excès d'eau;
- enlever les peluches avec une brosse antipeluche.

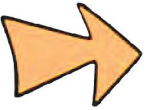
FORMER LE BÉRET

On forme le béret quand il est humide de la façon suivante :

- le béret est bien placé sur la tête conformément aux instructions de l'OAIC 46-01;
- la couronne est tirée vers la droite et vers l'arrière;
- le rebord droit ne doit pas couvrir l'oreille;
- le laisser sécher à l'air une fois qu'il a pris sa forme.



Ne jamais mettre son béret dans une sècheuse. Le béret rétrécira parce qu'il est fait de laine.



Les cadets peuvent devoir fixer l'insigne en métal ou en tissu au béret. Lorsqu'on attache un insigne métallique à un nouveau béret, une petite fente, qui ne doit pas dépasser la largeur du renfort, doit être découpée dans le tissu du béret, centrée sur le renfort de carton. Si un cadet doit effectuer une telle procédure, l'instructeur doit démontrer la bonne façon d'apposer l'insigne métallique. Les insignes en tissu sont fixés au béret, centrés sur le renfort de carton et cousus avec un fil d'une couleur qui s'harmonise avec la couleur de l'insigne.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 6

QUESTIONS

- Q1. Quelle doit être la température de l'eau pour laver un béret?
- Q2. Comment doit-on faire sécher le béret?
- Q3. Démontrez la bonne méthode pour former le béret.

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. De l'eau froide.
- R2. À l'air.

R3. L'instructeur doit observer la démonstration et s'assurer que :

- le béret est bien placé sur la tête conformément aux instructions de l'OAIC 46-01;
- la couronne est tirée vers la droite et vers l'arrière;
- le rebord droit ne couvre pas l'oreille.

Point d'enseignement 7

Démontrer la bonne façon de se coiffer.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration

CHEVEUX

Les cheveux doivent être bien peignés et de style sobre. La longueur, le volume et le style des cheveux ne doivent pas empêcher le port convenable du béret (le volume représente l'épaisseur de la masse de cheveux à partir de la peau quand les cheveux sont coiffés, par opposition à la longueur des cheveux). Le style et la couleur des cheveux ne doivent pas être d'apparence bizarre, exagérée ou inhabituelle. Les couleurs inhabituelles, telles que le vert, le rouge vif, l'orange, le violet, etc., ne sont pas permises. Les cheveux doivent être fixés ou attachés derrière la tête de façon à dégager le visage et tout accessoire nécessaire doit être utilisé pour fixer ou retenir la coiffure afin d'éviter de dissimuler le visage. Les parures pour cheveux sont interdites, à l'exception des barrettes discrètes de cadettes qui s'harmonisent avec la couleur des cheveux.

CHEVEUX DES HOMMES

- Les cheveux doivent être bien taillés à l'arrière, sur les côtés et au-dessus des oreilles pour s'harmoniser au style de coiffure. Ils ne doivent pas mesurer plus de 15 cm (6 po) de longueur et doivent être suffisamment courts pour que, une fois le béret enlevé et les cheveux peignés, aucun cheveu ne touche les oreilles ou ne descende par-dessus les sourcils. Ils ne doivent pas avoir un volume mesurant plus de 4 cm (1 1/2 po) d'épaisseur au-dessus de la tête, et doivent se dégrader jusqu'à se confondre avec le dégradé des côtés et de l'arrière; ils doivent être dégagés de la nuque et ne doivent pas descendre plus bas que 2,5 cm (1 po) au-dessus du col de chemise. Il est permis d'avoir les cheveux dégradés et coupés carré à l'arrière ou d'avoir le crâne complètement rasé.
- Les favoris ne doivent pas dépasser une ligne horizontale imaginaire passant au centre des oreilles et leur extrémité inférieure doit être coupée à l'horizontale et dégradée en fonction du style général de la coiffure.
- Si la moustache est portée seule, la partie non rasée du visage ne doit pas dépasser les coins de la bouche. La moustache, bien taillée, ne doit pas dépasser 2 cm (3/4 po) d'épaisseur, ne doit pas dépasser sous les coins de la bouche et ne doit pas dépasser la largeur de la bouche.
- Les barbes sont interdites, à l'exception des cadets adeptes de la religion sikhe ou les cadets qui ont un problème médical reconnu les empêchant de se raser. Dans ce dernier cas, une note d'un médecin est requise.

Les détails supplémentaires suivants s'appliquent aux cadettes :

- les cheveux ne doivent pas dépasser le bord inférieur du col de chemise (se référer à l'exception ci-dessous);
- les styles de coiffure extravagants, y compris ceux donnant un volume ou une hauteur exagérée, ne sont pas autorisés;
- les tresses doivent être de style sobre, bien serrées et attachées à leur extrémité par un nœud ou une petite attache non décorative;
- la tresse simple doit se placer au centre du dos;

- les tresses doubles doivent se placer derrière les épaules;
- les cheveux doivent avoir une longueur maximale lorsqu'ils sont ramassés derrière la tête et tressés et ne doivent pas dépasser le haut de l'aisselle; et
- les tresses multiples ou les tresses africaines doivent être ramassées derrière la tête, bien serrées et attachées à leur extrémité par un nœud ou une petite attache non décorative. Les tresses multiples dépassant le bord inférieur du col de chemise doivent être ramassées en chignon.



Exception. Avec l'autorisation du Cmdt du corps de cadets, une période de transition de 60 jours peut être accordée à une cadette afin de laisser pousser ses cheveux pour adopter un nouveau style. Pendant cette période ses cheveux peuvent dépasser le bord inférieur du col de chemise. Les postiches et les rallonges ne sont pas permis.

Point d'enseignement 8

Superviser et conseiller les cadets pendant qu'ils s'exercent à entretenir l'uniforme.

Durée : 30 min

Méthode : Exécution

ACTIVITÉ

Durée : 30 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'amener les cadets à démontrer la façon de prendre soin et d'entretenir l'uniforme des cadets de l'Armée.

RESSOURCES

- les pièces d'uniforme présentées dans le cadre de la leçon,
- des fers à repasser,
- des planches ou tables à repasser,
- des linges à repasser,
- une bouteille d'eau,
- du cirage à chaussures noir,
- un linge à polir doux,
- une vieille brosse à dents,
- des élastiques à cheveux,
- des filets à cheveux,
- des pinces à cheveux,
- un produit fixatif,
- des ciseaux,
- des instructeurs adjoints, le cas échéant.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Répartir la classe en cinq groupes.
- Chaque groupe est assigné à une station par laquelle il doit commencer :
 - Station 1 : Entretien du pantalon;
 - Station 2 : Entretien de la chemise à manches courtes;
 - Station 3 : Entretien de la veste;
 - Station 4 : Entretien des bottes;
 - Station 5 : Adoption d'une coiffure appropriée.
- Chaque groupe fait le tour de toutes les stations pour une durée déterminée; environ cinq minutes à chaque station.
- Les cadets doivent faire l'entretien des pièces d'uniforme présentes à chaque station, avec l'aide des cadets seniors ou des officiers s'ils sont disponibles.

MESURES DE SÉCURITÉ

Surveiller rigoureusement les cadets lorsqu'ils utilisent des fers chauds.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Pendant l'activité, superviser les cadets et les féliciter à mesure qu'ils font l'entretien de chaque pièce d'uniforme.
- Des instructeurs adjoints devraient être disponibles pour aider à la supervision des stations.
- Si un seul instructeur est disponible, il doit faire le tour des stations pour superviser tous les cadets.
- Signaler l'échéance des rotations entre les stations.
- Si les cadets ne possèdent pas les pièces d'uniforme, s'assurer que des pièces supplémentaires sont mis à la disposition des cadets.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La confirmation de fin de leçon consiste en l'inspection par l'instructeur des uniformes des cadets pour s'assurer qu'ils répondent à la norme indiquée.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'uniforme des cadets de l'Armée doit être porté convenablement en tout temps. Puisque l'uniforme des cadets est facile à reconnaître, la tenue et l'apparence personnelle des cadets doivent leur faire honneur et faire honneur à l'OCC. Le but est de s'assurer que les cadets ont une apparence personnelle conforme aux exigences.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

La présence d'un instructeur adjoint est recommandée pour cette leçon.

L'instructeur doit acquérir localement, et en quantités suffisantes, certaines des ressources pour améliorer cette période, y compris :

- une planche à repasser,
- un fer à repasser,
- de l'empois,
- du cirage à chaussures noir,
- un linge à polir doux,
- une brosse à dents pour les trépointes des bottes,
- des ciseaux,
- une brosse antipeluche,
- des élastiques à cheveux,
- des pinces à cheveux,
- des filets à cheveux.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-001 A-AD-265-000/AG-001 DHP 3-2. (2001). *Instructions sur la tenue des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Défense nationale.

A2-028 D Cad. (2005). OAIC 46-01, *Règlements relatifs à la tenue des cadets de l'Armée*. Tiré des Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (vol. 4, 27 pages). Ottawa, ON.



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 8

OCOM C107.02 – PARTICIPER À UNE VISITE DU CORPS DE CADETS

Durée totale :

30 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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.

Coordonner une visite avec tous les départements du corps de cadets. Passer en revue les protocoles concernant les bureaux, les terrains de parade, les salles de classe, les aires de pause, les zones interdites et les zones de salut.

Tenir une séance d'information auprès des instructeurs adjoints. Prévoir un instructeur adjoint par groupe de quatre cadets.

Préparer les passeports du corps de cadets.

Préparer les cartes des installations du corps de cadets comportant des lieux d'intérêts numérotés.

Poser des autocollants de station à chaque lieu d'intérêt.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, parce qu'il s'agit d'une façon interactive pour les cadets de découvrir les installations de leur corps de cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon doit inclure :

- les grades des officiers (le PE2 de l'OCOM M107.02 [section 2]);
- les règlements pour saluer à l'intérieur d'un édifice (le PE3 de l'OCOM M107.03 [section 3]).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit être en mesure :

- d'identifier l'emplacement des éléments suivants :
 - le terrain de parade;
 - les salles de classe;
 - les aires de pause;
 - la cantine;
 - les salles de toilettes;
 - les zones de communication;
 - le bureau du commandant (Cmdt);
 - le bureau de l'administration;
 - le bureau de l'instruction;
 - le bureau de l'approvisionnement;
 - les zones interdites;
- d'observer les protocoles appropriés associés à chaque emplacement.

IMPORTANCE

Bien connaître l'emplacement de toutes les installations du corps de cadets peut aider les cadets à suivre les instructions, à trouver l'information et à participer aux activités du corps de cadets.

Point d'enseignement 1**Participer à une visite du corps de cadets.**

Durée : 30 min

Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES

Ces renseignements sont fournis à titre indicatif seulement. Les renseignements présentés doivent être adaptés aux particularités du corps de cadets. Chaque corps de cadets peut posséder de l'information qui lui est propre et qui peut varier de celle donnée dans le présent guide.

TERRAIN DE PARADE

Le terrain de parade est l'endroit où les cadets exécutent leurs rassemblements. C'est là où les inspections et l'exercice militaire ont lieu, et où le corps de cadets tient ses rassemblements et ses autres cérémonies. Les protocoles appropriés du corps de cadets concernant le terrain de parade doivent être respectés.

SALLES DE CLASSE

Les salles de classe sont des lieux où les cadets reçoivent la majorité de leur instruction. L'espace de la salle de classe doit être respecté, particulièrement les installations partagées avec d'autres groupes. Tout ce qui n'appartient pas au corps de cadets ne doit pas être touché. Le protocole pour entrer et sortir de la salle de classe doit être respecté.

AIRES DE PAUSE

Les aires de pause sont les lieux où les cadets doivent se trouver lorsqu'ils n'ont pas de tâches à accomplir. Les directives du corps de cadets concernant l'utilisation de cette aire doivent faire l'objet d'une discussion.

CANTINE

La cantine est le magasin où l'on peut acheter des collations ou d'autres articles. L'argent recueilli par les ventes dans la cantine peut servir au profit du corps de cadets. Les heures d'ouverture, le personnel responsable et la façon d'utiliser l'argent doivent faire l'objet d'une discussion.

SALLES DE TOILETTE

Le lieu de ces installations doit être mentionné.

ZONES DE COMMUNICATION

Les zones de communication peuvent inclure les babillards, les feuilles d'activités à remplir, et l'endroit où sont affichés les ordres permanents et les ordres courants. Les ordres permanents contiennent les politiques du corps de cadets. Les ordres courants contiennent l'information concernant les obligations, les événements, les activités et les changements de personnel. L'autorisation d'affichage d'information doit faire l'objet d'une discussion.

BUREAU DU COMMANDANT

Si le Cmdt est disponible, il doit se présenter et expliquer brièvement ce qu'il fait. Si le Cmdt n'est pas disponible, c'est au guide de la visite de fournir cette information. Le Cmdt est au sommet de la voie hiérarchique du corps de cadets. Le Cmdt est responsable de l'instruction et de l'administration des cadets, des instructeurs civils et des officiers qui travaillent pour le corps de cadets. Normalement, les cadets ne visitent le bureau du Cmdt

qu'à la demande de celui-ci, ou à la demande d'un autre officier. Le protocole pour entrer dans un bureau et en sortir doit être révisé.

BUREAU DE L'ADMINISTRATION

Si le personnel d'administration est disponible, il doit se présenter et expliquer brièvement ce qu'il fait. Si le personnel n'est pas disponible, c'est au guide de la visite de fournir cette information. L'officier d'administration (O Admin) est responsable de gérer les tâches administratives. Il doit s'assurer que les formulaires, tels que les demandes d'inscription et les demandes d'instruction d'été des cadets, sont complètement remplis et sont retournés à temps. Il doit également s'assurer de leur participation à toutes les activités au sein du corps de cadets. Le personnel d'administration peut comprendre entre autres des officiers d'administration adjoints. Les cadets peuvent avoir besoin de se rendre au bureau d'administration pour remplir la paperasse, signaler des absences ou prendre des formulaires. Le protocole pour entrer dans un bureau et en sortir doit être révisé.

BUREAU DE L'INSTRUCTION

Si le personnel d'instruction est disponible, il doit se présenter et expliquer brièvement ce qu'il fait. Si le personnel n'est pas disponible, c'est au guide de la visite de fournir cette information. L'officier d'instruction (O Instr) est responsable de la coordination et de la mise en œuvre du programme d'instruction du corps de cadets. Il doit s'assurer que l'instruction est planifiée de façon logique, que les instructeurs sont préparés pour les cours, et que le matériel d'instruction est prêt pour les cours. Le personnel est également responsable de tous les formulaires administratifs relatifs à l'instruction, tels que les dossiers d'instruction. Le personnel d'instruction peut être composé entre autres de l'O Instr adjoint, de l'officier des normes et de l'O Instr de niveau. Normalement, les cadets ne visitent le bureau d'instruction qu'à la demande de l'officier d'instruction, ou à la demande d'un autre membre du personnel d'instruction ou d'un cadet sous-officier. Le protocole pour entrer dans un bureau et en sortir doit être révisé s'il y a lieu.

BUREAU DE L'APPROVISIONNEMENT

Si le personnel d'approvisionnement est disponible, il doit se présenter et expliquer brièvement ce qu'il fait. Si le personnel n'est pas disponible, c'est au guide de la visite de fournir cette information. L'officier d'approvisionnement (O Appro) est responsable de commander les pièces d'uniforme, de fournir les pièces d'uniforme au besoin et de distribuer d'autres équipements. Le personnel est également responsable de tous les formulaires administratifs directement liés à l'approvisionnement. Le personnel d'approvisionnement peut comprendre aussi des O Appro adjoints. Les cadets visitent normalement le bureau de l'approvisionnement pour recevoir leur uniforme et pour échanger les articles qui ne sont plus de leurs tailles ou qui sont endommagés. Il peut être nécessaire d'établir des rendez-vous. Si la section de l'approvisionnement a établi certaines heures d'ouverture pour les cadets, ces heures doivent être indiquées. Le protocole pour entrer dans un bureau et en sortir doit être révisé s'il y a lieu.

ZONES INTERDITES

Toutes les zones interdites aux cadets doivent être indiquées. Les conséquences découlant de l'infraction de cette politique doivent être expliquées.

ACTIVITÉ

Durée : 20 min

OBJECTIF

Cette activité vise à faire connaître au cadet les installations et le personnel de son corps de cadets.

RESSOURCES

- Cartes du corps de cadets comportant des lieux d'intérêts numérotés, si disponibles (un exemple de carte est fourni à l'annexe A).
- Passeports du corps de cadets.
- Autocollants.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de quatre et désigner un guide pour chaque groupe. Chaque cadet reçoit un passeport, fourni à l'annexe B, qu'il doit remplir pendant la visite.



La taille du groupe peut être modifiée selon le nombre de guides disponibles et le nombre de cadets de la classe.

2. Donner une carte à chaque groupe et lui indiquer un lieu d'intérêt qui doit être le point de départ. Dans la mesure du possible, laisser un lieu d'intérêt entre les points de départ pour éviter que des groupes se retrouvent à un lieu en même temps pendant la visite.
3. Chaque groupe doit visiter les lieux d'intérêt. Les guides de la visite doivent fournir les renseignements appropriés à chaque lieu d'intérêt. Consacrer seulement une ou deux minutes à chaque arrêt.
4. Chaque cadet doit répondre aux questions relatives à chaque lieu d'intérêt sur son passeport du corps de cadets. Le guide de la visite doit vérifier les réponses pour chaque lieu d'intérêt et offrir un autocollant en récompense pour terminer le passeport.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

- Tenir une séance d'information auprès des guides de la visite sur le déroulement de l'activité et leurs rôles respectifs.
- Faire le tour des installations du corps de cadets pour vérifier s'il y a des délais et aider à débloquer la circulation des groupes au besoin.
- Répondre aux questions.
- S'assurer que le protocole est respecté.

RÉFLEXION

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe

DISCUSSION DE GROUPE



Les instructeurs doivent s'assurer que tous les objectifs de la leçon sont atteints vers la fin de l'étape de réflexion.

QUESTIONS DE DISCUSSION



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION

- Poser des questions qui facilitent la discussion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Préparer les questions avant la visite.
- Faire preuve de souplesse (il n'est pas obligatoire de se limiter aux questions préparées).
- Stimuler la participation des cadets en utilisant des mots d'encouragement tels que « bonne idée » ou « excellente réponse, quelqu'un peut-il y ajouter quelque chose? »
- Essayer de faire participer toute la classe en posant des questions aux non-participants.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Pourquoi est-il important de savoir où toutes les installations du corps de cadets sont situées?
- Q2. Comment vous sentez-vous maintenant que vous savez où sont situées ces installations?
- Q3. Quelle autre information concernant les installations du corps de cadets peut vous aider à vous sentir plus à l'aise chez les cadets?

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Bien connaître l'emplacement de toutes les installations du corps de cadets aide les cadets à suivre les instructions, à trouver l'information, et à participer efficacement aux activités du corps de cadets.

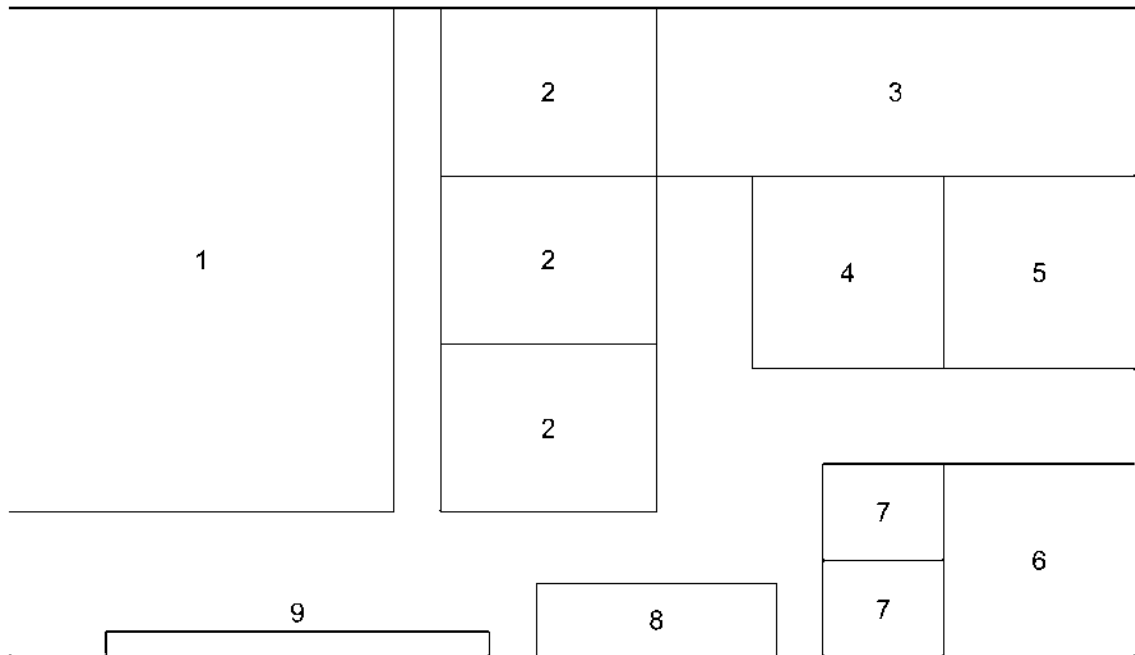
COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Aucun.

EXEMPLE DE CARTE



LIEUX D'INTÉRÊT :

1. Terrain de parade
2. Salles de classe
3. Bureau de l'approvisionnement ou magasin
4. Bureau de l'administration
5. Bureau de l'instruction
6. Bureau du commandant
7. Salles de bain
8. Cantine
9. Zone de communication

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

PASSEPORT DU CORPS DE CADETS

<p>TERRAIN DE PARADE</p> <p>Quelles sont les règles concernant le terrain de parade?</p> <p><i>Autocollant</i></p>	<p>SALLES DE CLASSE</p> <p>Quelles sont les salles qui sont utilisées pour l'instruction en classe?</p> <p><i>Autocollant</i></p>
<p>AIRES DE PAUSE</p> <p>Qu'est-ce qu'une aire de pause?</p> <p><i>Autocollant</i></p>	<p>CANTINE</p> <p>Quand la cantine est-elle disponible?</p> <p><i>Autocollant</i></p>
<p>SALLES DE BAIN</p> <p>Où sont situées les salles de bain?</p> <p><i>Autocollant</i></p>	<p>ZONES DE COMMUNICATION</p> <p>Où les cadets s'inscrivent-ils pour les activités?</p> <p>Qui est autorisé à afficher de l'information?</p> <p><i>Autocollant</i></p>

<p>BUREAU DU COMMANDANT</p> <p>Quel est le nom du commandant?</p> <p style="text-align: right;"><i>Autocollant</i></p>	<p>BUREAU DE L'ADMINISTRATION</p> <p>Quel est le nom de l'officier d'administration?</p> <p>Qui d'autre travaille à l'administration?</p> <p style="text-align: right;"><i>Autocollant</i></p>
<p>BUREAU DE L'INSTRUCTION</p> <p>Quel est le nom de l'officier d'instruction?</p> <p>Qui d'autre travaille à l'instruction?</p> <p style="text-align: right;"><i>Autocollant</i></p>	<p>BUREAU DE L'APPROVISIONNEMENT</p> <p>Quel est le nom de l'officier d'approvisionnement?</p> <p>Qui d'autre travaille à l'approvisionnement?</p> <p style="text-align: right;"><i>Autocollant</i></p>
<p>ZONES INTERDITES</p> <p>Quelles sont les zones interdites aux cadets?</p> <p style="text-align: right;"><i>Autocollant</i></p>	



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 9

OCOM C107.03 – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ RELATIVE À L'HISTOIRE DU CORPS DE CADETS

Durée totale :

60 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

Une activité en classe a été choisie pour le PE 1 parce qu'il s'agit d'une façon interactive de stimuler l'esprit et de susciter l'intérêt des cadets envers l'histoire de leur corps de cadets.

La discussion de groupe a été choisie pour le PE 2 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments sur l'histoire de leur corps de cadets.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets devraient connaître :

- la fondation de leur corps de cadets;
- les faits saillants du corps de cadets depuis ses débuts;
- les prix et les réalisations du corps de cadets.

IMPORTANCE

L'histoire d'un corps de cadets est une source de fierté pour ceux qui en font partie. La connaissance de l'histoire du corps de cadets permet aux cadets de connaître les événements qui ont marqué l'unité depuis ses débuts, et de reconnaître l'amélioration qu'elle a réalisée dans plusieurs domaines.

Point d'enseignement 1**Diriger une activité relative à l'histoire du corps de cadets.**

Durée : 40 min

Méthode : Activité en classe

CONNAISSANCES PRÉALABLES

FONDATION DU CORPS DE CADETS

De nombreux événements marquent l'histoire de la création d'un corps de cadets. En voici quelques-uns :

- la date de la charte du corps de cadets;
- la composition initiale du corps de cadets, du personnel et des cadets;
- le premier répondant du corps de cadets.

FAITS SAILLANTS DU CORPS DE CADETS

Les corps de cadets participent à de nombreux événements de service communautaire. Certains événements ont lieu annuellement, tandis que d'autres ont lieu lors d'occasions spéciales. Ces événements comprennent, mais sans s'y limiter :

- les cérémonies militaires;
- les campagnes de financement pour les organismes de bienfaisance; et
- les événements communautaires.

De plus, le personnel du corps de cadets participe à plusieurs activités au sein de son unité, qui représentent une partie importante de l'histoire de l'unité. Ces activités peuvent comprendre, mais sans s'y limiter :

- la création de diverses activités au sein du corps de cadets (comme un peloton de précision, une fanfare, une équipe de premiers soins, une équipe de tir de précision, etc.);
- la participation aux échanges;
- les voyages du corps de cadets à divers endroits.

D'autres faits saillants dans l'histoire d'un corps de cadets incluent :

- la création d'un insigne du corps de cadets;
- l'affiliation d'un corps de cadets à une unité militaire des Forces canadiennes (FC).

RÉALISATIONS ET PRIX DU CORPS DE CADETS

Un corps de cadets peut être reconnu de diverses façons. La reconnaissance peut s'obtenir après avoir gagné une compétition ou en faisant preuve d'excellence dans un domaine particulier. Ces prix peuvent se mériter aux niveaux régional, provincial, national et, dans certains cas, international.

Un grand nombre d'occasions se présentent pour que les cadets gagnent des prix à tous les niveaux de l'Organisation des cadets du Canada (OCC). De tels prix gagnés par les cadets font honneur au corps de cadets.

Des bourses commémoratives sont des prix donnés en la mémoire d'une personne qui a fait des contributions importantes au corps de cadets local ou à l'OCC. Les bourses commémoratives qui sont offertes représentent une source importante de données historiques à l'intérieur du corps de cadets.

En plus des prix, il y a plusieurs autres réalisations qui constituent une partie fondamentale de l'histoire du corps de cadets. Elles comprennent, mais sans s'y limiter :

- les carrières civiles des anciens cadets;
- les carrières militaires des anciens cadets.

ACTIVITÉ

Durée : 40 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de faire connaître aux cadets l'histoire de leur corps de cadets.

RESSOURCES

- photos du corps de cadets,
- vidéo sur le corps de cadets,
- prix offerts au corps de cadets,
- feuilles pour tableau de papier,
- marqueurs pour tableau de papier,
- papier de bricolage,
- trois tables,
- carton bristol.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Avant l'activité :

- Préparer les stations d'apprentissage en fonction des trois sujets suivants :
 - la fondation du corps de cadets;
 - les faits saillants du corps de cadets;
 - les réalisations du corps de cadets.
- Identifier chaque station par une couleur.
- S'assurer que chaque station d'apprentissage est dynamique en ayant recours à des photos, des coupures de journaux, des vidéoclips, des lignes de temps, des souvenirs, des sommaires sur carton bristol ou d'autres articles.
- Préparer quatre cartes de recherche pour chaque station d'apprentissage.
- Chaque carte de recherche doit être de couleur différente et correspondre à la station d'apprentissage de la même couleur.
- Un mot clé doit être inscrit sur chaque carte pour indiquer au cadet l'information à chercher.

Pendant l'activité, les cadets :

- sont répartis en groupes de quatre pour un maximum de six groupes. S'il y a plus de 16 cadets, faire des groupes plus nombreux. Plus d'un groupe peut s'installer à une station d'apprentissage à la fois;

- doivent recevoir plusieurs cartes de recherche qui correspondent à chacune des trois stations d'apprentissage;
- disposeront de huit minutes pour trouver l'information;
- disposeront de sept minutes pour préparer leur information sur une feuille de tableau de papier.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR

Pendant l'activité, l'instructeur doit s'assurer que les cadets recueillent leurs données et se déplacent entre les stations d'apprentissage de façon efficace.

Point d'enseignement 2

Diriger une discussion de groupe sur l'activité.

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

RÉFLEXION

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

DISCUSSION DE GROUPE



Une fois l'activité terminée, l'instructeur doit demander aux groupes de présenter leur information devant la classe. L'instructeur doit appeler les groupes selon l'ordre des sujets énumérés dans la section connaissances préalables. L'instructeur doit s'assurer, après la présentation de chaque sujet, qu'il met l'accent sur l'information omise.

QUESTIONS À DÉBATTRE



- À cette étape, l'instructeur doit poser rapidement certaines questions aux cadets pour confirmer leur compréhension de la matière présentée dans cette leçon.
- Il se peut que quelques-unes des questions ci-dessous n'aient pas obtenu de réponse à la station d'apprentissage. Il incombe à l'instructeur de planifier une brève discussion sur ces questions, tout en mettant l'accent sur les points importants relevés par les cadets.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Pourquoi est-il important pour les membres du corps de cadets de connaître comment il a été fondé?
- Q2. Pourquoi les bourses commémoratives sont-elles importantes dans l'histoire d'un corps de cadets?
- Q3. Pourquoi est-il important pour les cadets de comprendre l'histoire de la participation du corps de cadets dans leur communauté?
- Q4. Quel rôle les activités (telles que le peloton de précision, la fanfare, l'équipe de premiers soins, etc.) jouent-elles dans le développement d'un corps de cadets?

CONCLUSION

RÉVISION

À la fin de la discussion de groupe, l'instructeur termine par un résumé, pour s'assurer que tous les points d'enseignement ont été abordés. L'instructeur doit également saisir cette occasion pour expliquer la façon dont le cadet mettra en pratique ces connaissances à l'avenir.

POINTS D'ENSEIGNEMENT PRINCIPAUX

PE1. Discuter de la fondation du corps de cadets.

PE2. Discuter des faits saillants du corps de cadets depuis ses débuts.

PE3. Discuter des prix et des réalisations du corps de cadets.

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Bien connaître l'histoire du corps de cadets donne aux cadets une raison d'être fier d'en faire partie. Avoir une bonne compréhension de ces renseignements peut donner aux cadets une plus grande appréciation du corps de cadets et leur permettre de transmettre ces renseignements aux autres.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

L'information utilisée par l'instructeur aux stations d'apprentissage dépendra du matériel disponible dans chaque unité.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Aucun.

BOURSES COMMÉMORATIVES

(Papier de bricolage vert)

Fondation du corps de cadets/de l'escadron

CHARTRE

(Papier de bricolage rouge)

Faits saillants du corps de cadets/de l'escadron

CAMPAGNE DE LA FONDATION DES MALADIES DU COEUR

(Papier de bricolage bleu)

Réalisations du corps de cadets/de l'escadron

LCOL SHEA PRIX DE CIVISME

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 10

OCOM C107.04 – ÉTABLIR UN CONTRAT D'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE

Durée totale :

30 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 1, parce qu'il s'agit d'une façon interactive d'initier les cadets aux contrats d'engagement communautaire et aux éléments requis avant d'établir le contrat.

Une activité pratique a été choisie pour le PE 2 pour élaborer un contrat d'engagement communautaire parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre au cadet d'élaborer et d'adapter des normes de comportement convenues, de même que d'éveiller chez le cadet le désir de faire respecter ces normes.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet aura contribué à l'élaboration du contrat d'engagement communautaire d'un groupe et comprendra son rôle de faire respecter les normes de comportement.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets participent à l'élaboration d'un contrat d'engagement communautaire, parce que cela leur donne l'occasion d'exprimer leurs besoins, ainsi que d'être à l'écoute des besoins de leurs pairs. Ce faisant, ils prennent connaissance des comportements qui sont requis pour s'assurer que chaque membre du groupe vit une expérience positive pendant l'année d'instruction.

Point d'enseignement 1**Expliquer les éléments nécessaires pour établir un contrat d'engagement communautaire.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

CONTRAT D'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE (CEC)

Un contrat d'engagement communautaire est un accord conclu entre les membres d'un groupe. Les membres déterminent les valeurs et les comportements qui vont leur permettre d'atteindre des objectifs communs et de s'assurer de la sécurité physique et émotionnelle de chacun. Une fois ces éléments identifiés, les membres du groupe déterminent la meilleure façon de représenter cet accord, que ce soit par le dessin ou par tout autre moyen créatif.

Par une création partagée, et dans des mots que tous les cadets comprennent, le CEC permet aux cadets de saisir ce que l'on attend d'eux, de s'engager face à ces attentes, et d'en accepter la responsabilité.

Les objectifs du CEC sont :

- le respect de l'intégrité;
- le respect de la diversité;
- le respect des membres et du groupe auquel le cadet appartient.

Lorsque les instructeurs et les cadets se respectent mutuellement et comprennent les besoins de chaque membre pour se sentir respectés, il est plus facile de travailler ensemble à atteindre le même but et de se soutenir tous et chacun au cours du processus d'apprentissage.

CONDITIONS DU CEC

Avant d'établir un CEC, tous les cadets doivent être prêts à s'engager aux buts communs.

Être présent. Le CEC exige que chacun s'engage consciencieusement à être présent en **corps et en esprit**, ainsi que de s'engager à **participer** pleinement, d'accepter et d'être responsable de ses actions. Cela veut dire que chacun doit démontrer de l'intérêt au soutien mutuel et de s'engager activement au processus d'apprentissage.

Être en sécurité. Afin de stimuler l'intérêt, de faciliter la participation et de créer un milieu sans parti pris pour les membres du groupe, chacun doit se sentir en sécurité. L'instructeur a la responsabilité de s'assurer que les membres de l'équipe se sentent **physiquement et émotionnellement en sécurité** afin de participer au processus d'apprentissage. Cette responsabilité revient aussi aux membres du groupe. Les comportements et les attitudes ne doivent pas mettre en danger les autres membres du groupe. Un environnement sécuritaire encourage chaque membre à participer activement, à poser des questions et à fournir des réponses sans avoir peur d'être ridiculisé.

Établir des buts. Il est essentiel que chaque cadet établisse des buts personnels. Ces buts fournissent au membre et au groupe les points de référence à partir desquels ils feront des choix par rapport aux actions et aux plans. Dans chaque processus d'apprentissage, il est primordial d'établir des buts. Une fois que les buts sont établis, les membres du groupe et les personnes individuelles assument la responsabilité de les atteindre. Le CEC exige que les membres du groupe travaillent collectivement vers l'atteinte des buts du groupe et qu'ils se soutiennent entre eux pour atteindre des buts individuels.

Être honnête. Être honnête signifie que chacun est honnête avec les autres et avec lui-même. Par exemple, dans une situation de déception ou de colère, les membres de l'équipe doivent simplement reconnaître leurs sentiments face à la situation et expliquer ouvertement et de façon juste leur état d'esprit. De cette façon,

chacun sera capable de travailler à résoudre le problème. Être honnête exige que les membres puissent compter les uns sur les autres et être responsables de leurs propres paroles et actions.

Accepter et continuer. Le CEC nécessite que les membres du groupe reconnaissent qu'ils ne sont pas toujours en accord et qu'ils ont des opinions et des idées différentes. Dans ce cas-ci, les membres doivent choisir de mettre leurs différends de côté et de continuer pour atteindre les buts.

Utilisation d'un CEC

Les CEC peuvent être utilisés de différente façon, mais souvent ils réussissent par eux-mêmes. Ils deviennent des outils de promotion du travail d'équipe. On peut se référer à un CEC après une activité, une expérience ou une situation en demandant au groupe comment ils ont agi et réagi. Généralement, les membres du groupe s'y réfèrent même avant que le chef ne le fasse. Les membres du groupe doivent être capables d'identifier par eux-mêmes ce qui s'est bien et moins bien déroulé. Ils doivent aussi être capables d'identifier ce qu'ils doivent améliorer pour respecter leur « contrat ».

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont les objectifs du CEC?
- Q2. Quelles sont les directives communes pour établir un CEC?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les trois objectifs du CEC sont :
- le respect de l'intégrité;
 - le respect de la diversité; et
 - le respect des membres et du groupe auquel le cadet appartient.
- R2. Avant d'établir un CEC, les cadets doivent s'engager aux buts communs. Quels sont ces buts?
- Être présent
 - Être en sécurité
 - Établir des buts
 - Être honnête
 - Accepter et continuer

Point d'enseignement 2

Établir un contrat d'engagement communautaire.

Durée : 20 min

Méthode : Activité pratique



Un contrat d'engagement communautaire peut prendre différentes formes. Les instructeurs doivent être créatifs dans leur approche lorsqu'ils présentent les contrats d'engagement communautaire. Une fois terminé, le contrat d'engagement communautaire doit être affiché en évidence dans un endroit où les cadets se souviendront de leur engagement envers le groupe.



Des exemples de contrats d'engagement communautaire sont disponibles à l'annexe A.

ACTIVITÉ

Durée : 20 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'élaborer un CEC de groupe qui aidera à créer un milieu positif pour chaque membre individuel et pour le groupe entier.

RESSOURCES

Selon le type de CEC établi, les ressources suivantes peuvent s'avérer nécessaires :

- des feuilles pour tableau de papier,
- du carton,
- des marqueurs,
- des stylos et des crayons,
- une règle,
- de la colle,
- des ciseaux,
- du papier de couleur,
- des magazines, etc.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets d'effectuer un remue-méninges au sujet des valeurs et des qualités que le groupe doit adopter pour atteindre des buts.
2. S'assurer que les cadets ont la même compréhension de toutes les valeurs et qualités énumérées.
3. Utiliser un tableau de papier pour inscrire les idées, demander aux cadets de faire un remue-méninges et de préparer une liste de comportements de groupe qui peuvent aider à atteindre les buts du groupe.
4. S'assurer que les cadets ont la même compréhension de tous les comportements énumérés.
5. En tant que groupe, demander aux cadets de représenter leurs valeurs et qualités en établissant un CEC.

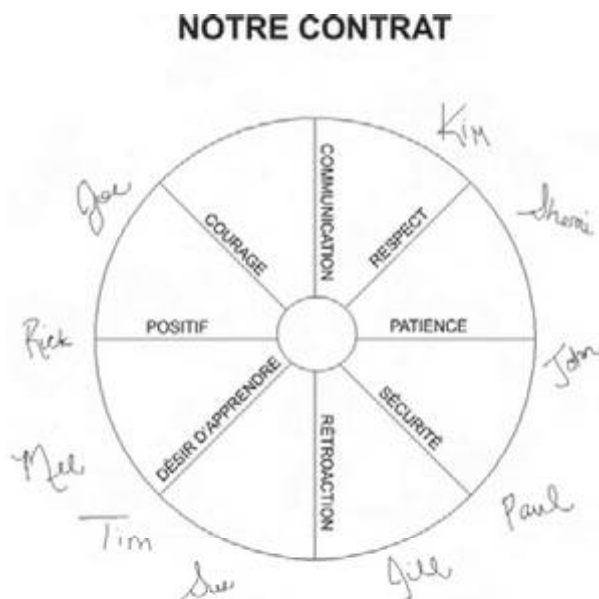
MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

FAÇONS DE REPRÉSENTER LE CONTRAT D'ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE

Il y a plusieurs façons de représenter le contrat d'engagement communautaire. Ceux-ci comprennent :

Le cercle :



Nota. Créé par D Cad 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure A-1 Le cercle :

Dans cette représentation d'un CEC, on a dessiné une roue. Le cercle intérieur représente les personnes, le groupe et les buts. Le cercle extérieur symbolise que le groupe est un tout et que tous les membres se dirigent dans la même direction.

Les rayons qui partent du cercle intérieur vers le cercle extérieur représentent les valeurs choisies par tous les membres du groupe. Sans le respect de ces valeurs, le groupe ne pourra pas s'entendre sur les mêmes buts.

Le village

Dans cette représentation d'un CEC, l'instructeur dessine un cadre sur un carton ou une feuille de tableau de papier.



Nota. Créé par D Cad 3, 2012, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure A-2 Le village

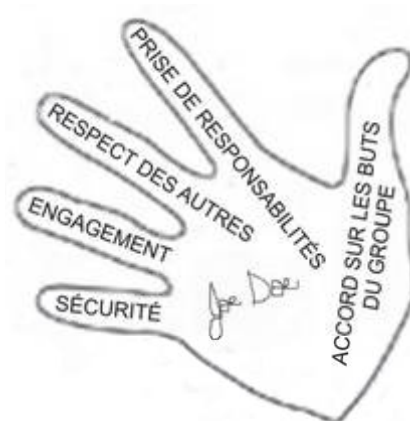
Il faut ensuite demander aux cadets de penser aux valeurs, aux qualités et aux comportements qui les font se sentir en sécurité et respectés, comme membre individuel et comme membre d'un groupe. Chaque cadet choisit la valeur, la qualité ou le comportement qu'il trouve le plus important et représente son choix en dessin ou en mots sur une feuille de papier. Ensuite, chaque cadet colle son dessin ou son texte à l'intérieur du cadre (le village) et explique brièvement aux autres cadets ce qui motive son choix.

L'activité est répétée, mais cette fois, les cadets identifient les choses qui pourraient empêcher le groupe d'atteindre ses buts et détruire le fonctionnement du village. Une fois de plus, chaque cadet choisit un élément, le représente et explique au groupe pourquoi il a choisi sa représentation. Demander ensuite à chaque cadet de coller son dessin ou son texte à l'extérieur du cadre (village).

Une fois le processus terminé, l'instructeur mentionne chaque valeur choisie par les cadets (à l'intérieur et à l'extérieur du village) et demande si chacun est d'accord. Les cadets doivent comprendre qu'ils consentent à respecter la valeur, la qualité ou le comportement de chaque personne pour permettre au corps de cadets (le village) de bien fonctionner et d'être un endroit où chacun se sent en sécurité et respecté.

Lorsque tous sont d'accord, à tour de rôle, ils (le personnel et les cadets) signent sur le village.

Le contrat à cinq doigts



Nota. Créé par D Cad 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure A-3 Le contrat à cinq doigts

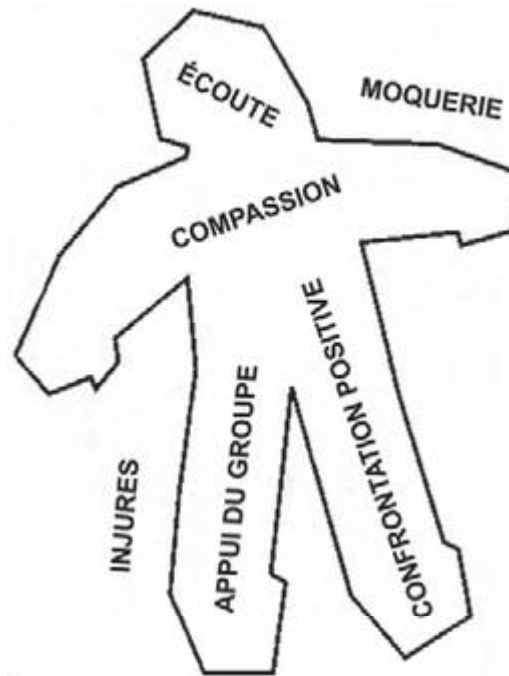
Les cadets, en tant que groupe, déterminent un ensemble de valeurs qui vont aider les membres du groupe à se sentir en sécurité, respectés, et unis. Ils vont discuter de ces valeurs pour s'assurer que chaque cadet comprend bien les valeurs et qu'ils sont d'accord que ces valeurs sont primordiales pour que les membres du groupe fonctionnent bien ensemble.

Dans l'exemple ci-dessus, cinq valeurs ont été déterminées, et chacune d'elle est représentée par un doigt de la main, comme suit :

- le petit doigt = la sécurité,
- l'auriculaire = l'engagement,
- le majeur = le respect des autres,
- l'index = la prise de responsabilités,
- le pouce = l'entente quant à l'atteinte des buts du groupe.

Lorsque tous sont d'accord sur les valeurs, les cadets dessinent leur main sur une feuille de papier et inscrivent l'une des valeurs choisies à l'intérieur de chaque doigt. Chaque cadet signe sur sa main et la colle sur un carton bristol ou sur un tableau de papier. L'ensemble des mains du groupe représente l'engagement mutuel de chacun d'eux.

L'Être humain



Nota. Tiré de Adventure in the Classroom: Using Adventure to Strengthen Learning and Build a Community of Life-Long Learners (p. 74), par M. Henton, 1996, Dubuque, Iowa, Kendall Hunt Publishing. Droit d'auteur 1996, par Project Adventure, Inc.

Figure A-4 L'Être humain

Dessiner la silhouette d'un corps de cadet sur deux feuilles du tableau de papier, collées ensemble.

À l'intérieur de la silhouette, les cadets dessinent ou écrivent les comportements, les qualités ou les valeurs qui rendront l'environnement sécuritaire et un endroit où chacun est respecté.

À l'extérieur de la silhouette, les cadets dessinent ou écrivent les comportements, les qualités ou les valeurs qui empêcheront l'environnement d'être sécuritaire, ainsi qu'un endroit où chacun est respecté.

Les cadets doivent être d'accord sur la signification de chaque mot et expliquer leurs choix.

Une fois terminé, demander à tous les cadets de signer sur l'Être humain.

La chaîne de mains

Demander aux cadets d'écrire une liste de mots et de phrases qui décrivent comment ils aimeraient être traités et comment ils traiteront les autres membres du groupe pour se sentir en sécurité et respectés.

Parmi les éléments de cette liste, demander aux cadets de choisir les 10 plus importants pour le groupe.

Sur une feuille du tableau à papier (deux feuilles peuvent être nécessaires), demander aux cadets de dessiner leurs mains autour de la feuille.

Écrire ensuite les 10 mots ou phrases choisies au centre de la feuille.

Les cadets signent leur propre main.



Nota. Créé par D Cad 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure A-5 La chaîne de mains

De quoi ai-je besoin? Que puis-je offrir?

Remettre deux morceaux de papier de différentes couleurs à chaque cadet.

L'instructeur demande aux cadets de penser à ce dont ils ont besoin pour se sentir en sécurité et respectés dans le groupe. Sur l'un des morceaux de papier, les cadets doivent écrire l'élément le plus important dont ils ont besoin.

L'instructeur leur demande ensuite de penser à ce qu'ils peuvent offrir au groupe pour permettre aux autres membres de l'équipe de se sentir en sécurité et respectés. Sur le dernier morceau de papier, les cadets doivent écrire l'élément le plus important.

Lorsqu'ils auront terminé d'écrire sur les deux morceaux de papier, les cadets présentent devant le groupe ce qu'ils ont écrit.

Une fois que tous ont expliqué ce dont ils ont besoin et ce qu'ils peuvent offrir, les cadets collent ces morceaux de papier sur un morceau de carton ou une feuille de tableau de papier, en s'assurant que les deux catégories sont divisées.

Donner l'occasion aux cadets de poser des questions sur les éléments du tableau.

Pour finir, tout le monde signe le tableau.

CHAPITRE 8

**OREN 108 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS D’EXERCICE
MILITAIRE LORS D’UNE CÉRÉMONIE DE REVUE ANNUELLE**



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M108.01 – ADOPTER LES POSITIONS GARDE-À-VOUS, REPOS ET EN PLACE, REPOS

Durée totale :

30 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-701/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que les cadets doivent acquérir tout en leur donnant l'occasion de la mettre en pratique sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir adopté les positions garde à vous, en place, repos et repos.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position du garde-à-vous.

Durée : 5 min

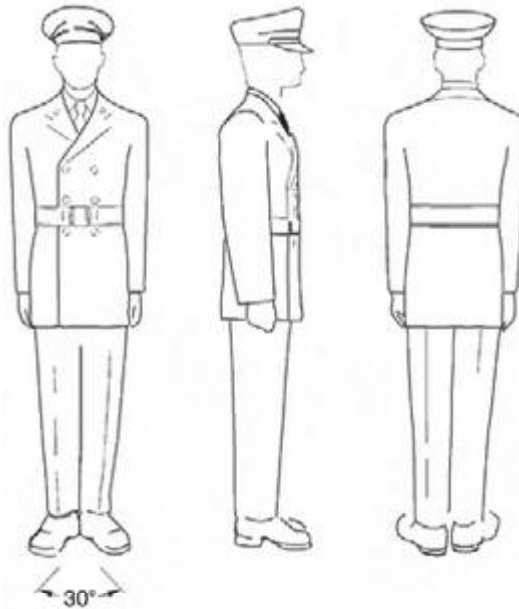
Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION DU GARDE-À-VOUS

Le cadet doit adopter la position du garde-à-vous, en s'assurant de :

1. coller et d'aligner les talons;
2. former un angle de 30 degrés avec les pieds;
3. maintenir le corps en équilibre et de répartir le poids également sur les deux pieds;
4. placer les épaules à la même hauteur et perpendiculaire à l'avant;
5. garder les bras aussi droits que possible, les coudes et les poignets collés au corps;

6. garder les poignets droits, le dos de la main vers l'extérieur, les doigts alignés et repliés sur la paume, les pouces appuyés contre le côté de l'index sur l'articulation du centre; le dos des doigts et les pouces touchant légèrement les cuisses et les pouces alignés sur la couture du pantalon;
7. tenir la tête droite, le cou touchant l'arrière du col, les yeux immobiles et le regard dirigé vers l'avant;
8. éviter de tendre toute partie du corps.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-3), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Position du garde-à-vous



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-3), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Position des poings au garde-à-vous



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le dos cambré ou les hanches trop avancées;
- les épaules et le corps tendus;
- le corps penché vers l'avant ou vers l'arrière;
- les pouces non alignés sur les coutures du pantalon;
- les pieds ne forment pas le bon angle.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'adoption par les cadets de la position du garde-à-vous servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position en place repos.

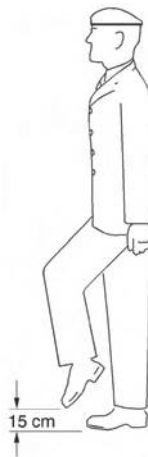
Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION EN PLACE REPOS

La position en place repos est une position intermédiaire entre le garde-à-vous et la position repos. Elle ne permet aucune détente, mais peut être maintenue sans effort plus longtemps que la position garde-à-vous.

Au commandement EN DÉCOMPOSANT, EN PLACE REPOS, ESCOUADE—UN, le cadet fléchit le genou gauche.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-4), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2005, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Première partie du mouvement – En place repos



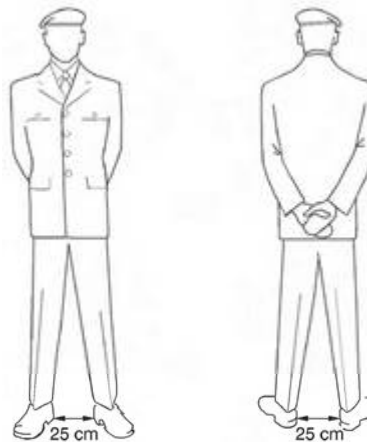
Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- déplacer le mauvais pied;
- lever le pied au lieu de plier le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit :

1. coller et aligner les talons;
2. déplacer le pied gauche vers la gauche, le redresser au pas de gymnastique et le placer rapidement à plat sur le sol en laissant un écart de 25 cm entre l'intérieur du talon gauche et du talon droit;
3. en même temps, placer rapidement les bras derrière le dos, en les tendant le plus possible et en plaçant le dos de la main droite dans la paume de la main gauche, le pouce droit croisé par-dessus le pouce gauche, et les doigts collés et tendus;
4. répartir également le poids du corps sur les deux pieds.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-4), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 4 Position en place repos repos



Pratiquer les mouvements lorsque :

- **l'instructeur** compte la mesure;
- **l'escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- déplacer le pied à une distance inadéquate;
- ne pas mettre le dos de la main droite entièrement dans la paume de la main gauche;
- les pouces sont entrelacés;
- tendre les bras de façon à bloquer les coudes.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'adoption par les cadets de la position en place, repos repos servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position garde-à-vous à partir de la position en place repos.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION EN PLACE REPOS

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, GARDE-À-VOUS, ESCOUADE—UN », fléchir le genou gauche et ramener le poids du corps sur le pied droit.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit :

1. tendre la jambe gauche au pas de gymnastique, placer le pied au sol, le bout du pied en premier, puis le talon, en gardant les talons alignés;
2. en même temps, d'un mouvement rapide, ramener les bras et les mains à la position du garde-à-vous.

Au commandement « GARDE-À—VOUS », combiner les deux mouvements. La mesure est marquée au compte de « UN ».



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des positions garde-à-vous et en place, repos.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

L'adoption par les cadets de la position du garde-à-vous à partir de celle de en place, repos servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 4**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position repos.**

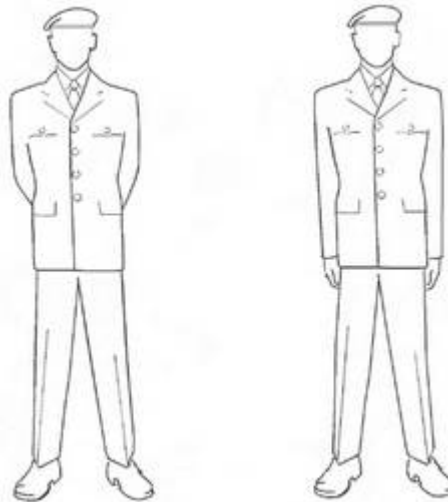
Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION REPOS

On ordonne la position repos pour permettre aux cadets de se détendre. Ce commandement ne se donne que lorsque l'escouade est en position en place repos.

Au commandement « RE—POS », le cadet doit fermer les mains et ramener les bras le long du corps, à la position du « garde-à-vous », puis se détendre.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-5), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 5 Position repos



En position repos, s'ils en ont obtenu la permission, les cadets peuvent ajuster leurs vêtements ou leur équipement sans bouger les pieds ni parler.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres : bouger, s'agiter ou parler sans permission.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

L'adoption par les cadets de la position repos servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 5

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'adopter la position en place repos à partir de la position repos.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

ADOPTER LA POSITION EN PLACE REPOS À PARTIR DE LA POSITION REPOS

Au commandement préparatoire « ESCOUADE », le cadet doit adopter la position en place repos.



Il est préférable d'enseigner ce PE sous forme d'exercice collectif pour assurer le synchronisme et l'unité de l'escouade.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

L'une des erreurs communes est le manque d'attention.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

L'adoption par les cadets de la position en place repos à partir de la position repos servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'adoption par les cadets des positions garde-à-vous, en place repos et repos servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute correction doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M108.02 – EXÉCUTER UN SALUT À LA HALTE SANS ARMES

Durée totale :

30 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-701/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.01 (Adopter les positions garde-à-vous, repos et en place repos).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté un salut à la halte sans armes.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

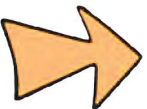
Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un salut vers l'avant.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER UN SALUT VERS L'AVANT

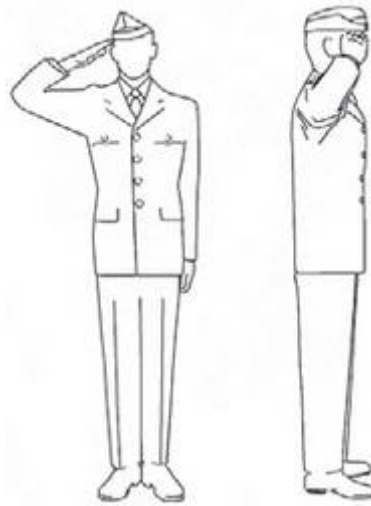


Le salut se fait de la main droite. S'il est impossible de saluer de la main droite à cause d'une incapacité physique ou parce que l'on transporte un objet, le salut se fait en tournant la tête et les yeux vers la droite ou vers la gauche ou en se tenant au garde-à-vous.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, SALUT VERS L'AVANT, SALUEZ, ESCOUADE—UN », le cadet doit :

1. fléchir le coude droit et ouvrir la paume de la main droite au moment où elle passe au niveau de l'épaule;

2. faire passer la main droite par le plus court chemin jusqu'au devant de la coiffure, de telle sorte que :
- (a) la paume de la main soit dirigée vers le sol,
 - (b) le pouce et les doigts soient bien tendus et collés,
 - (c) le bout de l'index soit aligné sur l'extérieur du sourcil droit et se situe à 2 cm au-dessus de celui-ci et qu'il touche la bordure inférieure de la coiffure,
 - (d) la main, le poignet et l'avant-bras forment une ligne droite et à un angle de 45 degrés avec le bras,
 - (e) le coude soit aligné sur les épaules,
 - (f) le bras soit parallèle au sol.



*Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-3),
Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 1 Saluer vers l'avant sans armes



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- l'index ne touche pas à la coiffure;
- le poignet et les doigts ne forment pas une ligne droite;
- le pouce ne s'aligne pas sur les doigts;
- les paumes tournées vers l'avant ou vers l'arrière;
- l'index touche la monture des lunettes, le cas échéant.

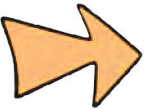
Au commandement « ESCOUADE—DEUX », la main est ramenée rapidement à la position du garde-à-vous et, au même moment, la tête et les yeux sont tournés vers l'avant.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Au commandement « SALUT VERS L'AVANT, SALU—EZ », combiner les deux mouvements. Observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements au pas cadencé.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets du salut vers l'avant servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un salut vers la droite et vers la gauche.

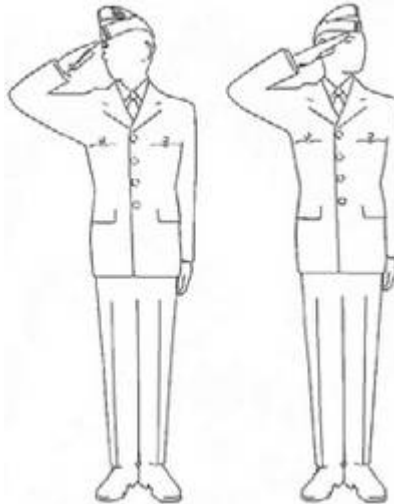
Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER UN SALUT VERS LA DROITE ET VERS LA GAUCHE

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALU—EZ, ESCOUADE UN », le salut se fait de la façon décrite au PE1, sauf que l'on tourne rapidement la tête et les yeux vers la droite (gauche) aussi loin que possible sans effort excessif, tout en s'assurant que :

1. lorsque le salut se fait vers la gauche, la main, le poignet et le bras droits sont portés vers la gauche de façon à atteindre la bonne position, alignés sur l'extrémité du sourcil droit et 2 cm au-dessus de celui-ci de façon à toucher la coiffure;
2. lorsque le salut se fait vers la droite, le bras est ramené vers l'arrière. Le bout de l'index demeure aligné sur l'extrémité du sourcil droit et se place à 2 cm au-dessus de celui-ci, tout en touchant la coiffure.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-11), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Saluer vers la droite et vers la gauche



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du salut vers l'avant.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », la main est ramenée rapidement à la position du garde-à-vous et, au même moment, la tête et les yeux sont tournés vivement vers l'avant.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

Au commandement « SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALU—EZ », combiner les deux mouvements. Observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du salut vers la droite et vers la gauche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets du salut à la halte sans armes servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratique d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute correction doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M108.03 – TOURNER À LA HALTE

Durée totale :

30 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-701/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.02 (Exécuter un salut à la halte sans armes).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les mouvements pour tourner à la halte.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de tourner à droite.

Durée : 10 min

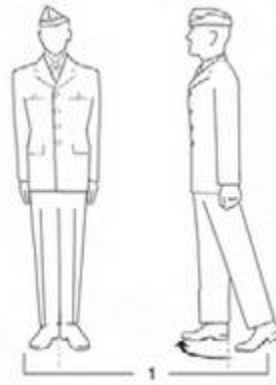
Méthode : Démonstration et exécution

TOURNER À DROITE



On tourne et on oblique pour changer de direction. Le changement de direction vers la droite ou la gauche implique un mouvement de 90 degrés et les demi-tours, un mouvement de 180 degrés.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, À DROITE TOURN—EZ, ESCOUADE UN », les cadets doivent tourner vers la droite à un angle de 90 degrés en pivotant sur le talon droit et la pointe du pied gauche, tout en soulevant le talon gauche et la pointe du pied droit. Garder les genoux raides, les bras le long du corps et le corps droit. Une fois le mouvement terminé, le poids du corps repose sur le pied droit et la jambe gauche est tendue, le talon soulevé.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-13), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Première partie du mouvement—À la halte, à droite, tournez



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

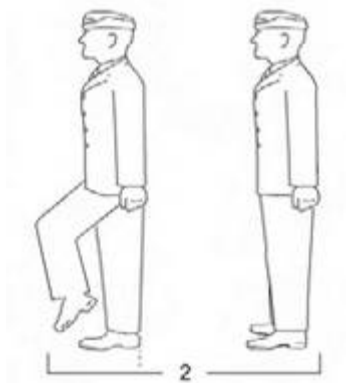


Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le poids est transféré au pied gauche;
- la jambe droite est pliée au lieu d'être droite;
- ne pas tenir les bras fermement de chaque côté.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », les cadets doivent fléchir le genou gauche, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied gauche à côté du pied droit de façon à prendre la position du garde-à-vous.



*Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-13),
Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.*

Figure 2 Deuxième partie du mouvement—À la halte, à droite, tournez



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- déplacer le mauvais pied;
- lever le pied au lieu de lever le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « À DROITE—TOURNEZ », combiner les deux mouvements. Observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements, au pas cadencé.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets du mouvement pour tourner à droite servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de tourner à gauche.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

TOURNER À GAUCHE

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, À GAUCHE TOURNEZ, ESCOUADE–UN », les cadets doivent tourner vers la gauche à un angle de 90 degrés en pivotant sur le talon gauche et la pointe du pied droit, tout en soulevant le talon droit et la pointe du pied gauche. Garder les genoux droits, les bras le long du corps et le corps droit. Une fois le mouvement terminé, le poids du corps repose sur le pied gauche et la jambe droite est tendue, le talon légèrement soulevé.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées au virage à droite; mais s'appliquent ici à la gauche.

Au commandement « ESCOUADE–DEUX », la main est ramenée rapidement à la position du garde-à-vous et, au même moment, la tête est tournée vivement vers l'avant.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Au commandement « À GAUCHE – TOURNEZ », combiner les deux mouvements. Observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du mouvement pour tourner à gauche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

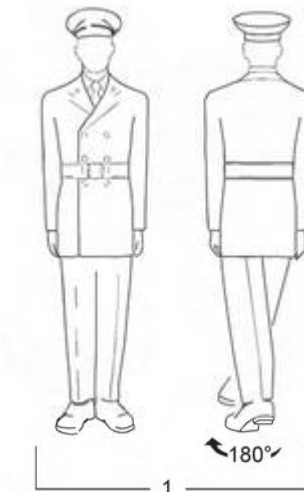
Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'effectuer un demi-tour.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER UN DEMI-TOUR

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, DEMI-TOUR, TOURNEZ, ESCOUADE—UN », les cadets doivent tourner vers la droite à un angle de 180 degrés en pivotant sur le talon droit et la pointe du pied gauche, tout en soulevant le talon gauche et la pointe du pied droit. Garder les genoux raides, les bras le long du corps et le corps droit. Une fois le mouvement terminé, le poids du corps repose sur le pied droit et la jambe gauche est tendue, le talon soulevé.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-14), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 3 Première partie du mouvement–Demi-tour à la halte



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

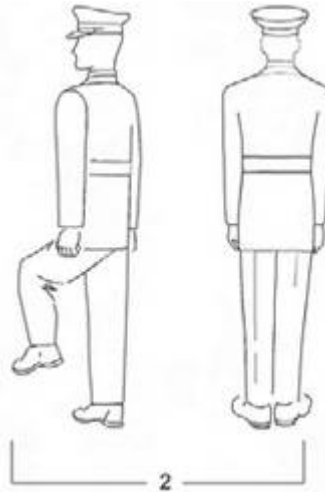


Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes comprennent celles associées aux virages à droite et les suivantes :

- tourner vers la gauche au lieu de vers la droite;
- effectuer un virage de plus ou de moins de 180 degrés;
- perdre l'équilibre.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit fléchir le genou gauche, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied gauche à côté du pied droit de façon à prendre la position du garde-à-vous.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-14), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 4 Deuxième partie du mouvement—Demi-tour à la halte

Au commandement « DEMI-TOUR TOUR-NEZ », combiner les deux mouvements. Observer la pause réglementaire entre les mouvements.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du virage à droite.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

L'exécution par les cadets d'un demi-tour servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets des mouvements pour tourner à la halte servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute correction doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-001, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM M108.04 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR RESSERRER LES RANGS VERS LA DROITE ET VERS LA GAUCHE

Durée totale :

30 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-701/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les compétences que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer les compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.03 (Tourner à la halte).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir resserré les rangs vers la droite et vers la gauche.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis, pour bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de resserrer les rangs vers la droite.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

RESSERRER LES RANGS VERS LA DROITE

Resserrer les rangs vers la droite sert à déplacer les rangs vers la droite. Le commandement de resserrer les rangs vers la droite ne doit pas être donné que lorsque la distance à couvrir est d'au plus huit pas. Si la distance à couvrir est plus grande, l'escouade doit tourner et effectuer le nombre de pas nécessaires.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS VERS LA DROITE, MARCHE, ESCOUADE—UN », le cadet doit :

1. fléchir le genou droit, déplacer le pied vers la droite et le poser au sol en laissant un espace de 25 cm entre les talons;
2. répartir le poids du corps également sur les deux pieds;
3. garder les bras le long du corps.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- déplacer le mauvais pied;
- lever le pied au lieu de plier le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit transférer le poids du corps sur le pied droit, puis fléchir le genou gauche et placer le pied gauche à côté du pied droit de façon à adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du premier mouvement.

Au commandement « UN PAS VERS LA DROITE—MARCHE », combiner les deux mouvements tout en observant la mesure suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-un »;
2. déplacement de deux pas, « un-un, pause, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un-un, pause, un-deux, pause, un-trois ».



Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements au pas cadencé.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets du resserrement des rangs vers la droite servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de resserrer les rangs vers la gauche.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

RESSERRER LES RANGS VERS LA GAUCHE

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS VERS LA GAUCHE, MARCHÉ, ESCOUADE—UN », le cadet doit :

1. fléchir le genou gauche, déplacer le pied vers la gauche et le poser au sol en laissant un espace de 25 cm entre les talons;
2. répartir le poids du corps également sur les deux pieds;
3. garder les bras immobiles le long du corps.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées à la droite, mais s'appliquent ici à la jambe gauche.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit transférer le poids du corps sur le pied gauche, puis fléchir le genou droit et placer le pied droit à côté du pied gauche de façon à adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles du premier mouvement.

Au commandement « UN PAS VERS LA GAUCHE—MARCHE », combiner les deux mouvements tout en observant la mesure suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-un »;
2. déplacement de deux pas, « un-un, pause, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un-un, pause, un-deux, pause, un-trois ».



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'**escouade compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du resserrement des rangs vers la gauche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets du resserrement des rangs vers la gauche et vers la droite servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute correction doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCOM M108.05 – EXÉCUTER DES PAS VERS L'AVANT ET VERS L'ARRIÈRE

Durée totale :

30 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-701/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les compétences que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer les compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.04 (Exécuter les mouvements pour resserrer les rangs vers la droite et vers la gauche).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les pas vers l'avant et vers l'arrière.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis, afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter des pas vers l'avant.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

PAS VERS L'AVANT

Les pas vers l'avant sont exécutés en vue de déplacer les rangs vers l'avant; cette manœuvre ne doit pas excéder trois pas. Si la distance à couvrir est plus grande, l'escouade doit se déplacer à la marche.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS VERS L'AVANT MARCHÉ, ESCOUADE—UN », le cadet doit avancer le pied gauche et faire un demi-pas en transférant le poids du corps vers l'avant sur le pied gauche et en soulevant le talon droit, tout en gardant les bras immobiles de chaque côté du corps.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- une longueur de pas incorrecte;
- partir du mauvais pied;
- ne pas tenir les bras fermement de chaque côté.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied droit au sol à côté du pied gauche de façon à revenir adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- déplacer le mauvais pied;
- lever le pied au lieu de plier le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « UN PAS VERS L'AVANT—MARCHE », combiner les deux mouvements tout en observant la mesure suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-deux »;
2. déplacement de deux pas, « un, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un, un, un-deux ».



Lors de l'exécution de pas vers l'avant :

1. le mouvement se fait au pas cadencé;
2. chaque déplacement doit correspondre à la longueur d'un demi-pas (35 cm);
3. les bras doivent demeurer immobiles le long du corps;
4. lorsque deux pas sont exécutés, le pied gauche est ramené à côté du droit pour adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets de pas vers l'avant servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter des pas vers l'arrière.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

PAS VERS L'ARRIÈRE

Les pas vers l'arrière sont exécutés en vue de déplacer les rangs vers l'arrière; cette manœuvre ne doit pas excéder trois pas. Si la distance à couvrir est plus grande, l'escouade doit se déplacer à la marche.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, UN PAS VERS L'ARRIÈRE MARCHÉ, ESCOUADE—UN », le cadet doit reculer le pied gauche et faire un demi-pas en transférant le poids du corps sur le pied droit et en soulevant le talon gauche, tout en gardant les bras immobiles de chaque côté du corps.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des pas vers l'avant.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique et placer le pied droit au sol à côté du pied gauche de façon à revenir adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des pas vers l'avant.

Au commandement « UN PAS VERS L'ARRIÈRE—MARCHE », combiner les deux mouvements tout en observant la mesure suivante :

1. déplacement d'un pas, « un-deux »;
2. déplacement de deux pas, « un, un-deux »;
3. déplacement de trois pas, « un, un, un-deux ».



Pratiquer les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'**escouade compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant la leçon.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets de pas vers l'arrière servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets de pas vers l'avant et vers l'arrière servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute correction doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 6

OCOM M108.06 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS REQUIS POUR L'ALIGNEMENT PAR LA DROITE

Durée totale :

30 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-701/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les compétences que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer les compétences sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.04 (Exécuter des pas vers l'avant et vers l'arrière).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les mouvements requis pour l'alignement par la droite.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis, afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un alignement par la droite.**

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

**Guide de droite.** Représente la personne située à l'extrême droite du rang avant.**ALIGNEMENT PAR LA DROITE**

L'alignement d'une escouade est requis pour assurer une apparence uniforme et organisée lorsque l'escouade est en formation. Le mouvement le plus commun pour aligner une escouade est l'alignement par la droite.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, PAR LA DROITE, ALIGNEZ, ESCOUADE—UN », le guide de droite reste immobile alors que les autres avancent le pied gauche d'un demi-pas et plient le genou droit pour adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- une longueur de pas incorrecte;
- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- déplacer le mauvais pied;
- lever le pied au lieu de plier le genou;
- la partie inférieure de la jambe et le pied forment un angle forcé.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », la file de droite reste immobile alors que les autres tournent la tête et les yeux vers la droite, aussi loin que possible, sans faire d'effort excessif. Simultanément, les personnes occupant le rang avant, sauf la personne à l'extrême droite, tendent pleinement le bras droit derrière l'épaule du voisin de droite. La main est fermée, comme à la position du garde-à-vous, le dos de la main est vers le haut et le bras est parallèle au sol.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

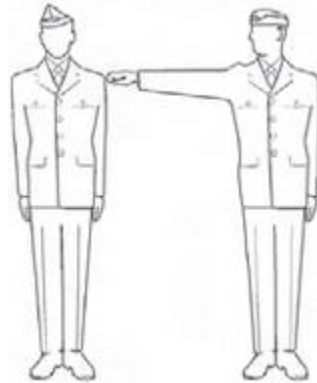


Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- le bras n'est pas parallèle au sol;
- le rang du centre ou de l'arrière lève les bras;
- le corps est tordu;
- le regard n'est pas orienté dans la bonne direction.

Au commandement « ESCOUADE—TROIS », le guide de droite reste immobile alors que les autres s'alignent adéquatement, se placent à la bonne distance et à la bonne position en faisant des petits pas rapides. Commencer les mouvements du pied gauche.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-19), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2005, Ottawa, ON : Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Alignement par la droite à intervalle d'un bras



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

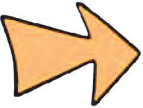


Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

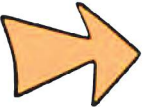
Les erreurs communes sont entre autres :

- le bras frappe la personne d'à côté;
- la main tape le côté de la jambe.

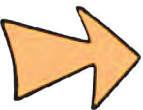
Au commandement « PAR LA DROITE—ALIGNÉZ », combiner les trois mouvements en observant la pause réglementaire entre les mouvements. On compte la mesure suivante : « un-deux, pause, bras, pause, déplacement ».



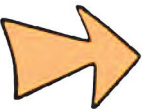
Pause réglementaire : La pause réglementaire entre chaque mouvement correspond à deux battements au pas cadencé.



Lorsque l'alignement se fait par la gauche, l'exercice militaire est le même que pour l'alignement par la droite, sauf que la tête et les yeux sont tournés vers la gauche et que le bras gauche est levé. Le guide de gauche reste immobile, les yeux fixés vers l'avant, et les personnes en file derrière laissent la distance appropriée entre les rangs.



L'alignement peut se faire à partir du centre, lorsque plusieurs escouades sont rassemblées en formation en ligne ou en masse. Le commandement donné est « PAR LE CENTRE—ALIGNÉZ » et les escouades de flanc doivent s'aligner par la gauche ou par la droite, selon le cas.



Quand une escouade est formée et que la file creuse ne comprend qu'une seule personne, celle-ci s'aligne sur le rang avant lorsque l'escouade se déplace vers l'avant et sur le rang arrière lorsqu'elle se déplace vers l'arrière. Lorsque l'escouade se déplace sur un flanc, la personne doit s'aligner sur le flanc de direction.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Insister sur les mouvements avec lesquels les cadets ont éprouvé de la difficulté pendant le PE.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets de l'alignement par la droite servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter le mouvement « fixe ».

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

EXÉCUTER LE MOUVEMENT « FIXE »

Au commandement « FIXE », les cadets doivent ramener vivement la tête et les yeux vers l'avant, puis ramener le bras droit vers l'arrière, par la droite, puis à la position du garde-à-vous sans frapper la cuisse.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du mouvement « fixe » servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un alignement épaule à épaule.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

Au commandement « PAR LA DROITE, ÉPAULE À ÉPAULE—ALIGNÉZ », procéder comme l'alignement par la droite, sans toutefois lever les bras, ni laisser d'intervalle de bras lors de l'alignement. Laisser suffisamment d'espace entre les épaules de chaque personne dans le rang pour permettre l'exécution des mouvements qui suivent l'alignement.



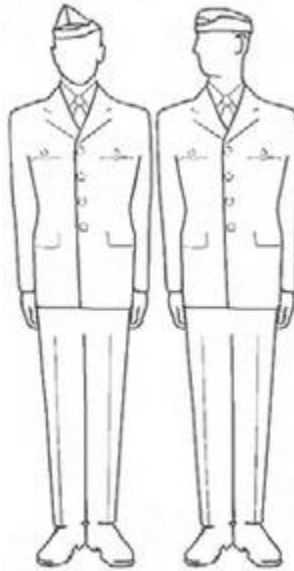
Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées à l'alignement par la droite, sauf que le bras n'est pas levé.



*Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-19),
Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON : Ministère de la Défense nationale.*

Figure 2 Alignement épaule à épaule

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

L'exécution par les cadets d'un alignement épaule à épaule servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

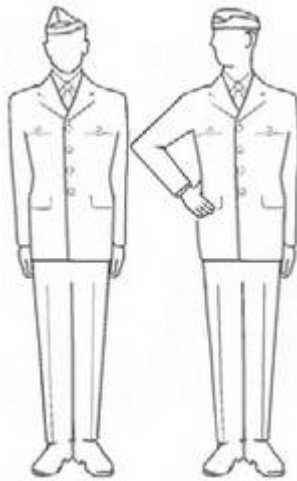
Point d'enseignement 4

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter un alignement coude à coude.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

Au commandement « PAR LA DROITE, COUDE À COUDE—ALIGNEZ », procéder comme l'alignement par la droite, sauf que la main droite est placée sur la hanche ou la ceinture de la veste, selon le cas. Les poings sont fermés, pointés vers le sol et tendus, les pouces vers l'arrière, et le coude touche le bras du cadet de droite de la pointe du coude.



*Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-19),
Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON : Ministère de la Défense nationale.*

Figure 3 Alignement coude à coude



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées à l'alignement d'intervalle de bras auxquelles s'ajoutent le poignet plié et la main qui ne s'appuie pas sur la hanche.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets des mouvements requis pour l'alignement par la droite servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer et de renforcer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies. Toute correction doit être apportée sur-le-champ pour éviter que de mauvaises habitudes ne persistent.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 7

OCOM M108.07 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR OUVRIR ET FERMER LES RANGS

Durée totale :

30 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-701/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.06 (Exécuter les mouvements requis pour l'alignement par la droite).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté les mouvements pour ouvrir et fermer les rangs.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.

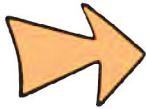


Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'ouvrir les rangs.**

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



La longueur normale d'un demi-pas est de 35 cm.

OUVRIER LES RANGS

Pendant la formation de groupe, les cadets sont inspectés lorsque les rangs sont ouverts. Pour adopter cette formation, les cadets doivent exécuter les mouvements pour ouvrir les rangs.

Le cadet doit ouvrir les rangs de la façon suivante :

1. le rang avant avance de trois demi-pas;
2. le rang arrière recule de trois demi-pas;
3. le rang du centre reste immobile.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-22), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Ouvrir les rangs, escouade sur trois rangs

Lorsque l'escouade est sur deux rangs, le rang avant reste immobile et le rang arrière recule de trois demi-pas.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 2-23), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Ouvrir les rangs, escouade sur deux rangs

Au commandement « OUVREZ LES RANGS–MARCHE », les mouvements doivent être exécutés en faisant trois demi-pas vers l'avant et vers l'arrière, le mouvement final consistant à :

1. fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique, ramenant le pied droit rapidement sur le sol à côté du pied gauche;
2. adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- faire de trop grands pas vers l'avant;
- faire de trop petits pas vers l'arrière;
- lever le genou en faisant des pas vers l'avant ou vers l'arrière;
- se déplacer en faisant partie du rang du centre.

Le mouvement se fait au pas cadencé et les bras doivent demeurer immobiles de chaque côté.

La mesure de ce mouvement est « UN, UN, UN-DEUX ».

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets des mouvements pour ouvrir les rangs servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de fermer les rangs.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

FERMER LES RANGS

Le cadet doit fermer les rangs de la façon suivante :

1. le rang avant recule de trois demi-pas;
2. le rang arrière avance de trois demi-pas;
3. le rang du centre reste immobile.

Au commandement « FERMEZ LES RANGS-MARCHE », les mouvements doivent être exécutés en faisant trois demi-pas vers l'avant et vers l'arrière, le mouvement final consistant à :

1. fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique, ramenant le pied droit rapidement sur le sol à côté du pied gauche;
2. adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles des mouvements pour ouvrir les rangs.

Le mouvement se fait au pas cadencé et les bras doivent demeurer immobiles de chaque côté.

La mesure de ce mouvement est « UN, UN, UN-DEUX ».



Lorsque l'escouade est sur deux rangs, le rang avant reste immobile et le rang arrière avance de trois demi-pas.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

Demander aux cadets de s'exercer dans les rangs avant, arrière et du centre.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets des mouvements pour fermer les rangs servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets des mouvements pour ouvrir et pour fermer les rangs servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 8

OCOM M108.08 – MARCHE ET HALTE AU PAS CADENCÉ

Durée totale :

30 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-701/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.07 (Exécuter les mouvements requis pour ouvrir et fermer les rangs).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté la marche et la halte au pas cadencé.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter la marche au pas cadencé.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



La longueur normale d'un pas est de 75 cm.

MARCHE AU PAS CADENCÉ

Les corps/escadrons exécutent les mouvements et les exercices à pied au pas cadencé, au pas ralenti et au pas de gymnastique. À la marche au pas cadencé, la cadence est établie à 120 pas par minute.



Le pas cadencé peut être maintenu pendant de longues périodes et convient à l'exécution des tâches courantes.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, PAS CADENCÉ, MARCHE, ESCOUADE—UN », le cadet doit avancer le pied gauche et faire un demi-pas, la pointe du pied soulevée, et poser d'abord le talon directement au sol en orientant la pointe du pied directement vers l'avant, tout en balançant le bras droit directement vers l'avant et le bras gauche directement vers l'arrière, à la hauteur de la taille.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- faire un pas plus grand que 35 cm (demi-pas);
- poser ou frapper le pied gauche à plat au sol au lieu de poser le talon d'abord;
- balancer les bras à une hauteur inappropriée.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », les cadets doivent poursuivre la marche en effectuant des pas de longueur réglementaire, en avançant les jambes successivement en les déplaçant en ligne droite, en balançant les bras alternativement en ligne droite, à partir de l'épaule, de l'avant vers l'arrière, en gardant les poings fermés, comme en position du garde-à-vous, et en gardant l'alignement sur le flanc de direction.



Le flanc de direction est le rang, ou la file, désigné par le commandant et à partir duquel l'alignement doit s'établir, lors de la formation en escouade.



Exécuter les mouvements lorsque :

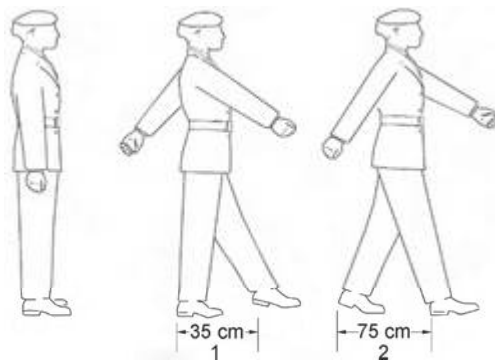
- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées au pas initial, sauf que ici, le pas est supérieur ou inférieur à 75 cm.

Au commandement « PAS CADENCÉ—MARCHE », combiner les deux mouvements. La mesure est marquée par « GAUCHE—DROITE—GAUCHE ».



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-6), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Marche au pas cadencé

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets de la marche au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter la halte au pas cadencé.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

HALTE AU PAS CADENCÉ

Au commandement, « EN DÉCOMPOSANT, HALTE, ESCOUADE—UN », donné lorsque le pied gauche est en avant et au sol, le cadet doit retenir le mouvement vers l'avant en plaçant le pied droit à plat au sol et en utilisant le talon pour s'arrêter, puis ramener le bras gauche vers l'avant et le bras droit vers l'arrière.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres : faire un pas plus grand ou plus petit que 75 cm et ne pas balancer les bras vers l'avant et l'arrière.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit faire un demi-pas du pied gauche et le placer à plat au sol, puis ramener le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont les mêmes que celles associées au pas initial, sauf qu'ici, le pas est supérieur ou inférieur à 35 cm (un demi-pas).

Au commandement « ESCOUADE—TROIS », le cadet doit fléchir le genou droit, puis le redresser au pas de gymnastique tout en ramenant les bras le long du corps le plus rapidement possible, en adoptant la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

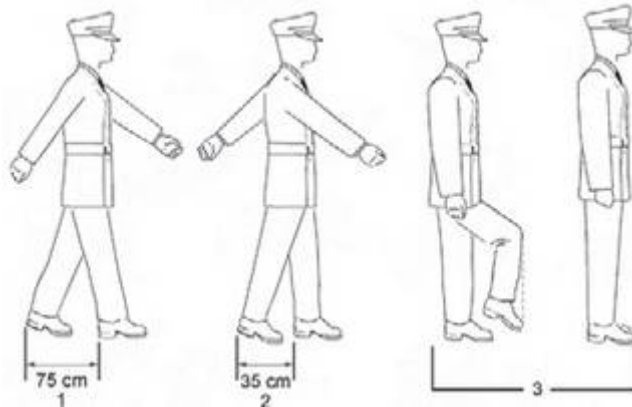
Les erreurs communes sont entre autres : ne pas ramener les bras le long du corps et ne pas plier le genou droit et le tendre au pas de gymnastique.

Au commandement « ESCOUADE—HALTE », combiner les deux mouvements au pas cadencé. La mesure de ce mouvement est « UN, UN, UN-DEUX ».



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-3), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Halte au pas cadencé

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets de la halte au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets de la marche et de la halte au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 9

OCOM M108.09 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS POUR MARQUER LE PAS, AVANCER ET S'ARRÊTER AU PAS CADENCÉ

Durée totale :

30 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-701/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.08 (Exécuter la marche et la halte au pas cadencé).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir marqué le pas, et s'être avancé et arrêté au pas cadencé.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être combinés à un comportement professionnel tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements de chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme élémentaire ou régimentaire applicable.

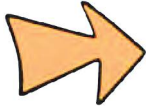


Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de marquer le pas.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

MARQUER LE PAS

Les mouvements pour marquer le pas sont exécutés pour cesser le déplacement vers l'avant pendant une courte période, lors de la marche. La cadence est la même lorsqu'on marque le pas que lorsqu'on marche. Seules les jambes bougent; la partie supérieure du corps demeure à la position du garde-à-vous, les bras immobiles le long du corps.



Le commandement pour marquer le pas est donné lorsque le pied droit est en avant et au sol.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, MARQUEZ LE PAS, ESCOUADE—UN » le cadet doit faire un demi-pas du pied gauche et poser le pied à plat sur le sol de façon naturelle. Maintenir la cadence, ramener le pied droit vers le pied gauche sans fléchir la jambe ni toucher le sol tout en ramenant les bras le long du corps le plus rapidement possible, et adopter la position du garde-à-vous.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- faire un pas plus grand que 35 cm (demi-pas);
- toucher le sol du pied droit lorsqu'il est déplacé vers le pied gauche.

Au commandement « ESCOUADE—DEUX », le cadet doit fléchir le genou gauche de façon à permettre à la partie inférieure de la jambe et au pied de former un angle naturel, tenir la pointe du pied à 15 cm au-dessus du sol, déposer la pointe du pied au sol avant le talon à mesure que la jambe redescend, puis continuer de marquer le pas jusqu'au commandement « VERS—L'AVANT » ou « HALTE » soit donné.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

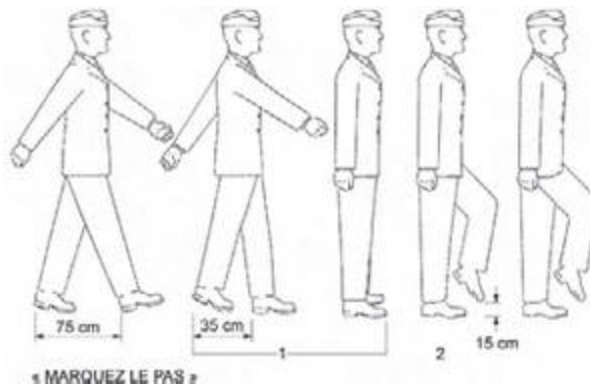
- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- se balancer d'un côté à l'autre;
- augmenter la cadence des pas;
- ne pas maintenir l'alignement.

Au commandement « MARQUEZ LE - PAS », combiner les deux mouvements. La mesure est marquée par « GAUCHE—RAMENÉ—GAUCHE—DROITE—GAUCHE ».



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-16), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Marquer le pas au pas cadencé

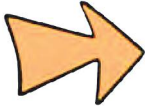
CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets des mouvements pour marquer le pas servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2**Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'avancer en marquant le pas.**

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

AVANCER EN MARQUANT LE PAS

Le commandement pour avancer est donné lorsque le pied gauche est au sol.

Ce mouvement n'est pas divisé en étapes puisqu'il est plus facile de l'apprendre en un mouvement complet.

Au commandement « VERS L'A—VANT », le cadet doit tendre la jambe droite et adopter la position du garde-à-vous, avancer le pied gauche vers l'avant en faisant un demi-pas et continuer de marcher au pas cadencé en balançant le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière.

Au commandement « MARQUEZ LE - PAS », combiner les deux mouvements. Observer la mesure suivante : « gauche – ramené – gauche – droite – gauche ».



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- ne pas tenir les bras droits et fermement de chaque côté;
- ne pas se déplacer en même temps que l'escouade;
- commencer les mouvements du mauvais pied;
- faire un pas initial plus grand qu'un demi-pas.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets des mouvements pour avancer en marquant le pas servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets de s'arrêter au pas cadencé en marquant le pas.

Durée : 5 min

Méthode : Démonstration et exécution

HALTE AU PAS CADENCÉ EN MARQUANT LE PAS



Le commandement est donné lorsque le pied gauche est au sol.

Ce mouvement n'est pas divisé en étapes puisqu'il est plus facile de l'apprendre en un mouvement complet.

Au commandement « ESCOUADE – HALTE », le cadet doit :

1. marquer le pas une fois de plus avec le pied droit;
2. marquer le pas une fois de plus avec le pied gauche;
3. tendre la jambe droite au pas de gymnastique et adopter la position du garde-à-vous.

La mesure est marquée en comptant « un, un-deux ».

Au commandement « MARQUEZ LE - PAS », combiner les deux mouvements. Observer la mesure suivante : « gauche – ramené – gauche – droite – gauche ».



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

L'une des erreurs communes est de ne pas s'arrêter en même temps que le reste de l'escouade.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets des mouvements pour marquer le pas, avancer et s'arrêter au pas cadencé servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 10

OCOM M108.10 – EXÉCUTER UN SALUT À LA MARCHÉ

Durée totale :

30 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-701/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.02 (Exécuter un salut à la halte sans armes).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté un salut à la marche.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1**Exécuter un salut à la marche.**

Durée : 15 min

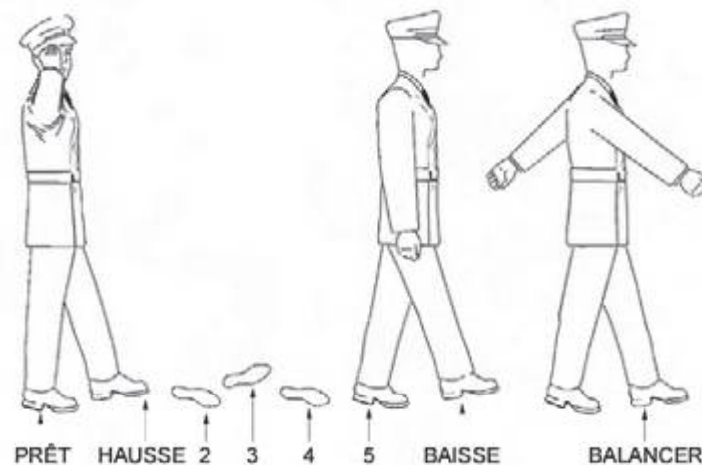
Méthode : Démonstration et exécution

FAIRE LA DÉMONSTRATION DU MOUVEMENT COMPLET EN COMPTANT LA MESURE

On rappelle aux instructeurs qu'ils doivent donner le bon exemple pendant l'exercice militaire dès qu'ils se trouvent sur le terrain de parade. Des mouvements d'exercice militaire appropriés, combinés à un comportement professionnel, sont d'une importance considérable et doivent servir d'exemple tout au long de la période d'instruction.

L'instructeur doit faire la démonstration complète du mouvement d'exercice militaire en comptant la mesure. Un instructeur adjoint entraîné peut exécuter cette démonstration.

La démonstration doit être faite à partir de différents points d'observation, au besoin.



A-PD-201-000/PT-000 Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes, 2001

Figure 1 Saluer à la marche

FAIRE LA DÉMONSTRATION DE LA PREMIÈRE PARTIE DU MOUVEMENT (PREMIER NUMÉRO)

Pour faciliter l'instruction, les commandements de l'exercice militaire ont été décomposés en mouvements individuels, ou numéros. Le ou les instructeurs doivent démontrer et expliquer chaque numéro.

Au commandement « EN DÉCOMPOSANT, SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALUEZ, ESCOUADE – UN » donné au moment où le pied gauche est en avant et au sol, le cadet doit exécuter la première partie du mouvement :

1. faire le pas suivant du pied droit;
2. balancer le bras gauche vers l'avant et le bras droit vers l'arrière de façon naturelle.

FAIRE RÉPÉTER LE PREMIER MOUVEMENT À L'ESCOUADE

Faire répéter le premier mouvement à l'escouade collectivement, puis individuellement et de nouveau collectivement.



Il est essentiel d'observer constamment les mouvements et de corriger toutes les erreurs. Corriger les erreurs dès qu'elles se produisent.

DÉMONTRER ET EXPLIQUER LA DEUXIÈME PARTIE DU MOUVEMENT (DEUXIÈME NUMÉRO)

Au commandement « ESCOUADE – DEUX », le cadet doit exécuter la deuxième partie du mouvement :

1. faire le pas suivant du pied gauche;
2. ramener le bras gauche le long du corps;
3. ramener le bras droit le long du corps et vers l'avant, puis saluer d'un seul mouvement continu.

FAIRE RÉPÉTER LE DEUXIÈME MOUVEMENT À L'ESCOUADE

Faire répéter le deuxième mouvement à l'escouade collectivement, puis individuellement et de nouveau collectivement.

DÉMONTRER ET EXPLIQUER LA TROISIÈME PARTIE DU MOUVEMENT (TROISIÈME NUMÉRO)

Au commandement « ESCOUADE – TROIS », le cadet doit faire quatre pas au pas cadencé, en terminant avec le pied gauche en avant.

FAIRE RÉPÉTER LE TROISIÈME MOUVEMENT À L'ESCOUADE

Faire répéter le troisième mouvement à l'escouade collectivement, puis individuellement et de nouveau collectivement.

DÉMONTRER ET EXPLIQUER LA QUATRIÈME PARTIE DU MOUVEMENT (QUATRIÈME NUMÉRO)

Au commandement « ESCOUADE – QUATRE », le cadet doit exécuter la quatrième partie du mouvement :

1. faire un pas du pied droit;
2. ramener le bras droit le long du corps.

FAIRE RÉPÉTER LE QUATRIÈME MOUVEMENT À L'ESCOUADE

Faire répéter le quatrième mouvement à l'escouade collectivement, puis individuellement et de nouveau collectivement.

DÉMONTRER ET EXPLIQUER LA CINQUIÈME PARTIE DU MOUVEMENT (CINQUIÈME NUMÉRO)

Au commandement « ESCOUADE – CINQ », le cadet doit continuer à marcher.

FAIRE RÉPÉTER LE CINQUIÈME MOUVEMENT À L'ESCOUADE

Faire répéter le cinquième mouvement à l'escouade collectivement, puis individuellement et de nouveau collectivement.

EXÉCUTER DEUX DÉMONSTRATIONS COMPLÈTES ET FINALES

Au commandement « SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALU – EZ », les mouvements sont combinés, et on compte la mesure suivante : « prêt – hausse – deux – trois – quatre – cinq – baisse – balance ».

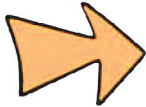
Le ou les instructeurs doivent exécuter une démonstration complète et permettre aux cadets de s'exercer.

Point d'enseignement 2

S'exercer à saluer à la marche.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pendant le salut, la tête est tournée vers la droite (gauche) autant que possible, sans effort excessif.

Au commandement « SALUT VERS LA DROITE (GAUCHE), SALU – EZ », les mouvements sont combinés, et on compte la mesure suivante : « prêt – hausse – deux – trois – quatre – cinq – baisse – balance ».



Nota : Ce mouvement nécessite beaucoup de pratiques en groupe. On incite donc l'instructeur à consacrer entièrement ce temps pour cette pratique.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'exécution du salut à la marche (**à droite et à gauche**) en escouade, en insistant sur les mouvements avec lesquels ils ont éprouvé de la difficulté, servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

Exécuter le mouvement complet quand :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets du salut à la marche servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 11

OCOM M108.11 – EXÉCUTER UN SALUT D'UNE ESCOUADE EN MARCHÉ

Durée totale :

30 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-801/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour la présente leçon parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la compétence que le cadet doit acquérir tout en donnant aux cadets l'occasion de mettre la compétence en application sous supervision.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire de l'OCOM M108.10 (Exécuter un salut à la marche).

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir exécuté le salut d'une escouade en marche.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant l'adresse, l'esprit de corps, la coordination des mouvements et la vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et exigent que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.



L'instructeur doit acquérir et utiliser un vocabulaire composé de termes brefs et concis afin de bien faire comprendre aux cadets que les mouvements doivent être exécutés de façon énergique. Par exemple, les mots « frapper », « forcer » et « saisir » donnent une idée de la fierté et de la précision requises. Il ne doit en aucun cas proférer des jurons ou user de sarcasme à l'endroit d'une personne.

Les mouvements d'exercice militaire appropriés doivent être démontrés de façon professionnelle tout au long de cette leçon.



La présente leçon est divisée en mouvements. Expliquer et démontrer les mouvements, et laisser le temps aux cadets de s'exercer à adopter différentes positions.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement. Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être requis pour cette leçon.

Point d'enseignement 1

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter le mouvement de la tête à droite (gauche) pour saluer en marche.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution

TÊTE À DROITE (GAUCHE) DE L'ESCOUADE EN MARCHÉ

Pendant la marche en tant que membre d'une escouade, les cadets ne doivent pas saluer dans les rangs. Ils doivent plutôt tourner la tête en direction de la personne ou de l'objet à saluer.



Le commandement du salut de l'escouade en marche est donné au moment où le pied gauche est en avant et au sol.

Au commandement TÊTE À—DROITE (GAUCHE), le cadet doit :

1. faire le pas suivant du pied droit;
2. au moment où le pied gauche se pose à nouveau sur le sol, tourner la tête et les yeux vers la droite (gauche) aussi loin que possible, sans faire d'effort excessif, et regarder la personne à qui s'adresse le salut droit dans les yeux;
3. continuer à balancer les bras;
4. maintenir l'alignement, la direction et la cadence tout en continuant la marche.



Le guide du flanc de direction garde les yeux et la tête droit devant afin de garder la bonne direction.



Le commandant de l'escouade salue.



Exécuter les mouvements lorsque :

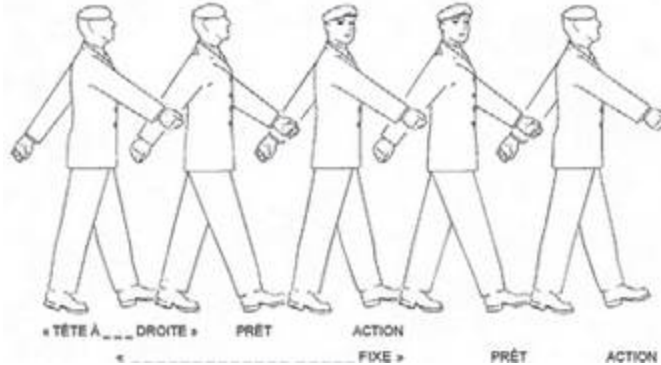
- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- tourner la tête immédiatement au lieu de la tourner après le second pas vers l'avant.



Nota. Tiré du Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes (p. 3-25), Directeur – Histoire et patrimoine 3-2, 2006, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 TÊTE À DROITE (GAUCHE) EN MARCHÉ

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'exécution par les cadets du mouvement de la tête à droite (gauche) pour exécuter un salut d'une escouade en marche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

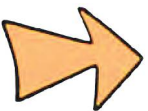
Point d'enseignement 2

Expliquer et démontrer les mouvements, puis demander aux cadets d'exécuter le mouvement « fixe » pour saluer en marche.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution

MOUVEMENT « FIXE » D'UNE ESCOUADE EN MARCHÉ



Le commandement du salut d'une escouade en marche est donné au moment où le pied gauche est en avant et au sol.

Au commandement « FIXE », les cadets doivent faire le pas suivant du pied droit et, en même temps que le pied gauche est ramené vers l'avant et touche le sol, tourner vivement la tête vers l'avant.



Exécuter les mouvements lorsque :

- l'**instructeur** compte la mesure;
- l'**escouade** compte la mesure;
- l'escouade **compte mentalement** la mesure.



Observer constamment les mouvements et corriger toutes les erreurs. Les erreurs doivent être corrigées dès qu'elles se produisent.

Les erreurs communes sont entre autres :

- tourner la tête immédiatement au lieu de la tourner après le second pas vers l'avant.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

L'exécution par les cadets du mouvement « fixe » pour exécuter le salut d'une escouade en marche servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'exécution par les cadets du salut à la marche servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-002, Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
ÉTOILE VERTE
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 12

**OCOM M108.12 – EXÉCUTER LES MOUVEMENTS
D'EXERCICE MILITAIRE LORS D'UNE REVUE ANNUELLE**

Durée totale :

90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
ÉTOILE VERTE
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 13

OCOM C108.01 – EXÉCUTER DES MOUVEMENTS D'EXERCICE MILITAIRE SUPPLÉMENTAIRES

Durée totale :

180 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR CET OCOM.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 14

OCOM C108.02 – PARTICIPER À UNE COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE

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 la publication A-CR-CCP-701/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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.

Faire des photocopies du guide de notation et de la feuille de notation qui se trouvent aux annexes C et D et en remettre une à chaque juge.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets de participer à une compétition d'exercice militaire.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser les mouvements d'exercice militaire des OCOM M108.01 à OCOM M108.11

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à une compétition d'exercice militaire.

IMPORTANCE

Il est primordial que les cadets montrent leur capacité à effectuer les mouvements d'exercice militaire à un niveau de compétence acceptable, tout en développant précision, esprit de corps, coordination des mouvements et vigilance. Ces mouvements doivent être exécutés aisément et de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

ACTIVITÉ

Durée : 90 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une compétition d'exercice militaire.

RESSOURCES

- tables,
- chaises,
- ruban à masquer,
- chronomètre,
- compteurs manuels,
- séquence d'exercice militaire,
- stylos,
- repères de défilé,
- juges.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Installer la salle d'exercice militaire ou le terrain de parade extérieur en y plaçant des tables et des chaises. Délimiter la zone d'exercice militaire et y inclure une zone à accès restreint assez grande pour qu'on puisse y exécuter les exercices de marche et de conversion, puis placer une table destinée aux juges au centre d'un des côtés du secteur d'exercice militaire.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets de première année en escouades d'au plus 10 cadets.
2. Désigner un capitaine d'équipe (capitaine de peloton de précision) étant un cadet de troisième année d'instruction au minimum pour diriger la séquence d'exercice militaire.
3. Laisser à chaque équipe le temps de s'exercer en formation d'escouade avant la compétition. Le capitaine de l'équipe profitera de cette période pour revoir tous les mouvements répétés dans le cadre de l'OREN 108.
4. Demander au capitaine de l'équipe d'exercice militaire de diriger tout au long de la séquence.
5. Sans aide et à titre de peloton de précision dans un environnement compétitif, le peloton exécutera les commandements et on notera la performance de la séquence d'exercice militaire spécifiée. Lorsqu'ils ne s'exécutent pas, les cadets observeront de façon respectueuse la performance des autres pelotons de précision.
6. Les juges noteront l'uniforme des cadets à un moment approprié avant ou après la compétition, à l'aide du guide de notation de l'annexe C et la feuille de notation de l'annexe D. Lorsque de nombreuses escadrilles sont en compétition, il faut utiliser le temps le plus efficacement possible. Pendant que les escadrilles participent tour à tour à la compétition, celles qui attendent leur tour ou celles qui ont déjà participé peuvent prendre part à d'autres activités simultanées (par exemple, pendant qu'une escadrille attend son tour, une autre escadrille passe l'inspection des uniformes).

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.



Les termes en lettres majuscules désignent les commandements pour chaque mouvement.
Il faut maintenir la cadence pendant l'exécution des mouvements.



Le terme « escouade » est le nom générique d'un groupe de cadets utilisé lors de l'enseignement des mouvements d'exercice militaire. Ce terme peut être remplacé par les termes peloton, escadrille, division ou tout autre terme propre à l'élément ou au régiment.



Des instructeurs adjoints peuvent être nécessaires pour cette leçon.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à la compétition d'exercice militaire servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

L'exercice militaire permet aux cadets de développer de nombreuses qualités telles que la patience et la détermination grâce à l'autodiscipline et à l'entraînement. L'exercice militaire exige que les cadets se déplacent de façon synchronisée, ce qui favorise la discipline, la vigilance, la précision, la fierté, la stabilité et la cohésion, et aide à développer le travail d'équipe.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est recommandé qu'une rétroaction soit donnée aux cadets tout au long des pratiques d'exercice militaire, des soirées d'instruction et des cérémonies.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-002 A-DH-201-000/PT-001 Directeur - Histoire et patrimoine 3-2. (2006). *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*. Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

LIGNES DIRECTRICES RELATIVES À LA TENUE D'UNE COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE DE PREMIÈRE ANNÉE

OFFICIELS

1. L'équipe d'officiels est composée des personnes suivantes :
 - a. Le juge en chef – dont les responsabilités sont :
 - (1) évaluer le capitaine d'équipe et marquer les points;
 - (2) administrer les pénalités;
 - (3) interpréter les règlements;
 - b. Le ou les juges d'exercice militaire ont la responsabilité d'évaluer la performance de l'équipe et de marquer les points pendant la séquence d'exercice militaire.

TENUE

2. La tenue de compétition est laissée à la discrétion de l'O Instr du corps et doit se conformer à l'OAIC 46-01. L'uniforme C-1 est favorisé, mais les conditions météorologiques seront le facteur déterminant.

SÉQUENCE D'EXERCICE MILITAIRE

3. Lors de l'appel à la compétition, l'équipe (accompagnée du capitaine chargé de diriger) fait son entrée sur le terrain, alignée en rangs serrés; le guide doit se tenir dans la position désignée, soit face à la table des juges. Lorsque le capitaine du peloton de précision se présente pour l'inspection, il doit s'approcher du juge en chef, lui donner le nom de l'équipe et demander la permission de poursuivre la compétition.
4. Lorsqu'il reçoit la permission du juge en chef, le capitaine de l'équipe dirigera l'équipe quant aux mouvements d'exercice militaire conformément à l'annexe B. L'escouade doit revenir à sa position initiale une fois les mouvements terminés. Le capitaine de l'équipe doit ensuite se présenter au juge en chef et demander la permission de quitter le terrain.

CHRONOMÉTRAGE

5. Un maximum de 15 minutes seront accordées à chaque équipe faisant partie de la compétition. Le chronométrage doit commencer immédiatement après que le capitaine de l'équipe ait obtenu la permission de poursuivre, et doit se terminer au moment où le capitaine se présente au juge en chef à la fin de la séquence d'exercice militaire.

AUTORITÉ EN MATIÈRE D'EXERCICE MILITAIRE

6. Tous les mouvements d'exercice militaire s'exécuteront conformément aux instructions de la publication A-PD-201-000/PT-000, *Manuel de l'exercice et du cérémonial des Forces canadiennes*.

POINTAGE

7. Les juges noteront les participants à l'aide du guide de notation situé à l'annexe C et la feuille de notation située à l'annexe D. Un point sera soustrait pour chaque erreur ou infraction individuelle commise jusqu'à un maximum de 80 points. Un maximum de cinq points sera déduit pour un seul mouvement (p. ex., lorsque toute l'équipe exécute un mouvement de façon inadéquate, un total de cinq points sera déduit).

PÉNALITÉS

8. Des pénalités seront imposées pour certaines infractions. Des points supplémentaires ne peuvent être soustraits si l'infraction a déjà fait l'objet d'une pénalité.

9. Le juge en chef imposera les pénalités suivantes aux infractions correspondantes et en soustraira les points du pointage :
- a. Omission d'un mouvement d'exercice militaire 5 points.
 - b. Exécution de mouvements d'exercice militaire qui ne respectent pas la séquence 1 point.
 - c. Retard lors de l'appel 2 points.
 - d. Dépassement de la limite de temps permise pour l'exécution de la séquence 2 points.

INTERPRÉTATION DES RÈGLEMENTS

10. Advenant qu'aucune solution équitable ne puisse être trouvée dans les règlements, le juge en chef sera doté du pouvoir de créer un règlement que doit respecter chaque participant.

SÉQUENCE D'EXERCICE MILITAIRE

EXERCICE MILITAIRE À LA HALTE

1. Repos
2. En place repos
3. Garde-à-vous
4. Saluer vers l'avant
5. Tourner à gauche
6. Tourner à droite
7. Demi-tour
8. Obliquer vers la droite
9. Demi-tour
10. Ouvrir les rangs
11. Aligner par la droite
12. Fixe
13. Fermer les rangs
14. Tourner à droite

EXERCICE MILITAIRE EN MARCHÉ

1. Pas cadencé
2. Marquer le pas
3. Avancer
4. Marquer le pas
5. Halte
6. Pas cadencé
7. Conversion vers la gauche
8. Conversion vers la gauche
9. Saluer à droite en marche
10. Conversion vers la gauche
11. Conversion vers la droite
12. Conversion vers la droite
13. Conversion vers la droite
14. Marquer le pas
15. Halte

EXERCICE MILITAIRE À LA HALTE

1. Tourner à gauche
2. Aligner par la droite
3. Fixe

GUIDE DE NOTATION DE LA COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE

INSPECTION

L'inspection est notée sur cinq points et porte sur les éléments suivants :

Le béret. Le béret doit être porté du côté droit de la tête. Le point inférieur du pli frontal doit être au centre du front et le coin frontal du calot doit se trouver à 2,5 cm (1 po) au-dessus du sourcil droit.

Cheveux des hommes. Les cheveux doivent être bien peignés et dégradés à l'arrière, sur les côtés et au-dessus des oreilles. Les cheveux ne doivent pas toucher les oreilles ni le col. Les favoris ne doivent pas dépasser une ligne horizontale imaginaire passant au centre de l'oreille et leur extrémité inférieure doit être coupée à l'horizontale et dégradée en fonction du style général de la coiffure. La barbe n'est pas admise, sauf chez les participants de religion sikhe.

Cheveux des femmes. Ils doivent être bien peignés et ne pas dépasser le bord inférieur du col de la veste. Les coiffures de style ou de couleur bizarres ne sont pas autorisées en uniforme. La tresse simple doit être placée au centre du dos. Les tresses doubles doivent être placées dans le dos. Toutes les tresses multiples doivent être ramassées derrière la tête. Si elles dépassent le bord inférieur du col, on doit les ramasser en chignon. La tresse ne doit pas dépasser l'aisselle. Les parures pour cheveux ne sont pas autorisées, et l'on doit s'assurer que les pinces à cheveux tiennent les cheveux en place et qu'elles sont les plus discrètes possible.

Apparence. Seuls une montre-bracelet, un bracelet d'alerte médicale et un maximum de deux bagues peuvent être portés avec l'uniforme (à condition qu'elles soient sobres). Les cadettes peuvent porter une seule paire de boutons d'oreilles en or ou en argent ou des perles blanches pour oreilles percées. Le maquillage doit être appliqué sobrement. L'usage de faux cils, de fard à paupières de couleur ou de vernis à ongles est interdit avec l'uniforme. Les cadets masculins ne sont pas autorisés à porter des boucles d'oreilles. L'utilisation de pansement (p. ex., Band-Aid) pour couvrir un perçage n'est pas autorisée.

Pantalon. Il doit être repassé de façon à avoir des plis au centre de chaque jambe et être muni d'une ceinture noire.

Chemise à manches courtes. Repassée de façon à laisser un pli le long du côté supérieur de chaque manche. Le port des épaulettes de grade est obligatoire.

Bottes. Elles doivent être entièrement cirées, lacées d'un côté à l'autre (horizontalement) et portées avec des chaussettes grises en laine.

Capitaine du peloton de précision

Se rapporter. Le capitaine du peloton de précision se présente aux juges avec confiance et de la bonne façon.

Commandements. Les commandements doivent être donnés correctement, sur le bon pied et à des intervalles appropriés. Ils doivent être clairs et puissants pour que l'ensemble de l'équipe les entende et y obéisse.

Capacité de maîtriser l'équipe. Capacité de commander et de maîtriser le peloton de précision et de lui donner les bons ordres.

SÉQUENCE OBLIGATOIRE

Tous les exercices militaires à la halte et en marche de la séquence obligatoire sont notés sur un total de cinq points. Un point sera soustrait pour les erreurs commises dans les éléments suivants :

Mouvement du corps. Effort investi dans les mouvements.

Exactitude des mouvements. Cet élément comprend la réponse immédiate et correcte au commandement en observant la pause réglementaire (deux battements au pas cadencé) au besoin.

Exactitude de l'alignement. L'alignement des rangs et des flancs à la halte et en marche.

Stabilité. Aucun mouvement excessif, peu importe la partie de la séquence d'exercice militaire exécutée, p. ex., agitation, ajustement de l'uniforme, etc.

Précision. Les mouvements sont exécutés de façon synchronisée.

FEUILLE DE POINTAGE DE LA COMPÉTITION D'EXERCICE MILITAIRE

Équipe : _____

Date : _____

Capitaine du
peloton de
précision : _____

Inspection – maximum de 30 points			
1.	Béret		/5
2.	Cheveux		/5
3.	Apparence		/5
4.	Pantalon		/5
5.	Chemise à manches courtes		/5
6.	Bottes		/5
Total partiel			/30
Capitaine de l'équipe d'exercice militaire – maximum de 40 points			
1.	Se rapporter		/10
2.	Commandements		/20
3.	Capacité à maîtriser l'équipe		/10
Total partiel			/40
Mouvements d'exercice militaire – maximum de points			
Exercice militaire à la halte			
1.	Repos		/5
2.	En place repos		/5
3.	Garde-à-vous		/5
4.	Saluer vers l'avant		/5
5.	Tourner à gauche		/5
6.	Tourner à droite		/5
7.	Demi-tour		/5
8.	Obliquer vers la droite		/5
9.	Demi-tour		/5
10.	Ouvrir les rangs		/5
11.	Aligner par la droite		/5
12.	Fixe		/5
13.	Fermer les rangs		/5
14.	Tourner à droite		/5
Exercice militaire en marche			
1.	Pas cadencé		/5
2.	Marquer le pas		/5
3.	Avancer		/5
4.	Marquer le pas		/5
5.	Halte		/5
6.	Pas cadencé		/5
7.	Conversion vers la gauche		/5
8.	Conversion vers la gauche		/5
9.	Saluer à droite en marche		/5
10.	Conversion vers la gauche		/5
11.	Conversion vers la droite		/5

12.	Conversion vers la droite		/5
13.	Conversion vers la droite		/5
14.	Marquer le pas		/5
15.	Halte		/5
Exercice militaire à la halte			
1.	Tourner à gauche		/5
2.	Aligner par la droite		/5
3.	Fixe		/5
Total partiel			/
Total partiel			/
Commentaires			
Pénalités			
Pénalités - Total partiel			
Inspection			/
Capitaine de l'équipe d'exercice militaire			/
Obligatoire			/
Moins le total des pénalités			
Total global			/
Nom du juge :			
Date :		Signature du juge :	

CHAPITRE 9

OREN 111 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES DE BIATHLON D'ÉTÉ



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM C111.01 PARTICIPER À UNE SÉANCE D'INFORMATION SUR LE BIATHLON

Durée totale :

30 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-701/PG-002, *Norme et plan de qualification de l'étoile verte*, 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.

Confirmer le nombre de zones dans votre région.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter le biathlon et de donner un aperçu du sport.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir participé à une séance d'information sur le biathlon.

IMPORTANCE

Il est primordial pour les cadets de participer à une séance d'information sur le biathlon, parce qu'elle présente l'histoire et les composantes du biathlon et aide à se préparer à une activité de biathlon.

Point d'enseignement 1**Présenter le biathlon.**

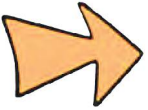
Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

LE BIATHLON

Traditionnellement, le biathlon comporte deux activités — le tir de précision à la carabine de petit calibre et le ski de fond de style libre. Il existe d'autres formes de compétitions de biathlon — ces compétitions doivent inclure une activité cardiovasculaire et une composante de tir de précision. La composante de tir de précision d'un biathlon exige un contrôle de la motricité fine, une grande stabilité et beaucoup de précision. On utilise traditionnellement une carabine de petit calibre .22. La combinaison de ces deux activités très contradictoires constitue le sport du biathlon.

Le biathlon est considéré comme un sport de la vie de tous les jours. La première compétition homologuée de biathlon s'est déroulée près de la frontière entre la Suède et la Norvège en 1767 et opposait les douaniers de ces deux pays. Le biathlon s'est développé à travers la chasse et la guerre, jusqu'à ce qu'il soit présenté à titre de sport de démonstration aux premiers Jeux olympiques d'hiver de 1924 à Chamonix, en France. Il a fallu attendre l'adoption de carabines de petit calibre et l'année 1960, à Squaw Valley en Californie, pour que le biathlon devienne un sport olympique sanctionné pour hommes. En 1992, à Albertville, en France, le biathlon est aussi devenu un sport olympique pour femmes.



Des dessins découverts dans des cavernes en Norvège, représentant des hommes en ski de fond et portant des armes, font remonter le biathlon à plus de 5 000 ans.

TYPES DE COURSES

Il existe six types différents de courses dans les compétitions de biathlon du MCC.

INDIVIDUELLE

Dans une course individuelle, les concurrents s'élancent un par un. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Une course individuelle est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

Une pénalité de 40 secondes est imposée au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

SPRINT

Dans un sprint, les concurrents s'élancent un par un ou en masse. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Un sprint est constitué de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski; et
6. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

En guise de pénalité pour chaque cible ratée, le concurrent doit faire un tour de ski supplémentaire.

DÉPART EN MASSE

Dans une course avec départ en masse, tous les concurrents s'élancent en même temps. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Une course avec départ en masse est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. un tir de cinq coups;
9. une randonnée à ski; et
10. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

Un tour de pénalité est ajouté au temps final du compétiteur pour chaque cible ratée.

POURSUITE

La poursuite consiste en une course où les compétiteurs s'élancent un à un, selon un tirage ou les résultats précédents d'une épreuve qui s'est déroulée pendant le même championnat. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes

géographiques du lieu de l'épreuve. Une poursuite est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups;
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups;
5. une randonnée à ski;
6. un tir de cinq coups;
7. une randonnée à ski;
8. un tir de cinq coups;
9. une randonnée à ski;
10. franchir la ligne d'arrivée.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur franchit la ligne d'arrivée.

En guise de pénalité pour chaque cible ratée, le concurrent doit faire un tour de ski supplémentaire.

RELAIS

Dans une course à relais, tous les concurrents s'élancent en même temps. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. Une course à relais est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. une randonnée à ski;
2. un tir de cinq coups (trois cartouches de réserve);
3. une randonnée à ski;
4. un tir de cinq coups (trois cartouches de réserve);
5. une randonnée à ski;
6. toucher soit le torse, les bras, les mains, les jambes, les pieds, la tête ou la carabine du membre de l'équipe qui sort de la zone de relais;
7. le dernier skieur qui termine la séquence mentionnée ci-dessus sans toucher. La course se termine lorsque la ligne d'arrivée est franchie.

La course se termine lorsque le dernier compétiteur de la dernière équipe franchit la ligne d'arrivée.

En guise de pénalité pour chaque cible ratée, le concurrent doit faire un tour de ski supplémentaire.

PATROUILLE

La course de patrouille consiste en un départ simultané et une séance de tir au champ de tir. Il s'agit d'une course dont la distance varie selon l'âge et le sexe des participants, les conditions météorologiques, et les contraintes géographiques du lieu de l'épreuve. L'équipe doit skier ensemble en maintenant une distance maximale de 30 m entre le premier et le dernier skieur. Cette distance est calculée lorsqu'ils entrent au champ de tir et franchissent la ligne d'arrivée. Elle peut également être mesurée lors d'une séquence en ski. Les membres de la patrouille doivent transporter le matériel de patrouille dans un sac à dos. Le matériel peut varier, mais il est habituellement constitué de quatre à six couvertures de laine. On transporte les couvertures dans

des sacs à dos et la répartition de celles-ci est laissée à la discrétion de l'équipe. Une course de patrouille est constituée de séquences de ski et de tir, qui peuvent comprendre :

1. un tir comprenant jusqu'à 20 coups;
2. une randonnée à ski;
3. un tir comprenant jusqu'à 20 coups;
4. une randonnée à ski;
5. un tir comprenant jusqu'à 20 coups;
6. une randonnée à ski;
7. un tir illimité de coups; et terminer lorsque la dernière pale de la cible présente un tir réussi.

En guise de pénalité pour chaque cible ratée, le concurrent doit faire un tour de ski supplémentaire.

Règles spéciales pour une course de patrouille

- Chaque compétiteur doit tirer au moins deux fois.
- Les équipes ne peuvent quitter le champ de tir avant d'avoir atteint toutes les cibles ou avant d'avoir tiré 20 coups.
- Le tir croisé est autorisé en vertu de la règle 1.9.2 du *Guide de Biathlon Canada*. Lorsqu'un membre de l'équipe a atteint ses cinq cibles, il peut tirer sur les cibles d'un membre de son équipe. Ceci peut se faire uniquement lorsque le feu croisé a été annoncé et que le compétiteur qui ne tirera pas décharge sa carabine et la dépose sur le matelas de tir.
- Une pénalité de cinq minutes sera ajoutée au temps final de l'équipe si deux compétiteurs tirent sur la même cible en même temps.
- Chaque équipe doit demeurer groupée conformément à la règle 1.9.3 du *Guide de Biathlon Canada*.
- La carabine peut être supportée par le sac à dos sur le pas de tir uniquement lors d'une course de patrouille.
- Un membre de la patrouille doit porter ou transporter le sac à dos lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée ou qu'il entre au champ de tir.
- Un membre de la patrouille doit terminer la course avec le sac à dos.

Fin de la course de patrouille

Il existe une limite de temps pour la course de patrouille. Après 45 minutes, le champ de tir est fermé aux équipes qui arrivent et des pénalités sont ajoutées au temps final de l'équipe. Une pénalité de 15 minutes sera ajoutée au temps final de l'équipe, pour chaque séquence de ski qui n'est pas complétée.

RÉSULTATS FINAUX POUR TOUS LES TYPES DE COURSES

Les résultats sont basés sur les temps en ski combinés avec les crédits de temps ou les pénalités attribués pour produire un temps final. La première place revient à l'équipe qui a le temps de course le plus court.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS:

- Q1. Quelles sont les deux activités qui composent le biathlon?
- Q2. Quels sont les six types différents de courses dans les compétitions de biathlon du MCC?
- Q3. Dans quelle course permet-on le tir croisé?

RÉPONSES ANTICIPÉES:

- R1. Une activité de tir de précision et une activité cardiovasculaire.
- R2. Les courses individuelles, le sprint, la course à départ en masse, la poursuite, le relais et les courses de patrouille.
- R3. Uniquement dans la course de patrouille, conformément à la règle 1.9.3 du *Guide de Biathlon Canada*.

Point d'enseignement 2

Décrire les événements compétitifs au sein du MCC.

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

CORPS DE CADETS LOCAL (ÉTAPE 1)

À l'étape 1, le commandant du corps de cadets (Cmdt) est le bureau de première responsabilité (BPR) et il recommande la personne qui participera à la compétition de la zone selon le programme de biathlon du corps de cadets. S'il n'existe pas de programme de biathlon au sein du corps, les cadets peuvent participer à la compétition à la discrétion du Cmdt. Les équipes de biathlon sont composées de trois compétiteurs de même sexe, dont au moins un doit être junior (un cadet qui n'a pas encore eu son 15^e anniversaire le ou avant le 15 mars de l'année d'instruction).

ZONE (ÉTAPE 2)

À l'étape 2, les cadets participent à une compétition de la zone avec les corps situés dans le même secteur géographique. Les corps qui ne peuvent participer à la compétition de zone en raison des limitations géographiques peuvent tenir une compétition locale et faire parvenir les résultats au coordonnateur de biathlon de zone ou régional qui est le BPR à cette étape. Le coordonnateur régional du biathlon est responsable d'afficher les noms des compétiteurs qui iront à la compétition de niveau provincial ou territorial, selon les résultats des compétiteurs et le nombre total de compétiteurs admissibles de la région.

PROVINCIALE/TERRITORIALE (ÉTAPE 3)

À l'étape 3, le nombre de compétiteurs dans chaque catégorie dépend du nombre de zones dans la région, et est décidé par le coordonnateur régional du biathlon qui est le BPR à cette étape. Ces catégories comprennent les équipes féminines, les équipes composées féminines, les équipes masculines, et les équipes composées masculines. Les équipes composées sont constituées des meilleurs compétiteurs individuels d'une zone, sans provenir nécessairement du même corps de cadets. Les équipes de corps sont sélectionnées à partir du pointage total des trois compétiteurs les plus rapides du corps. Il n'est pas nécessaire de dévoiler les membres individuels des équipes de corps avant que les résultats finaux de la course ne soient affichés.

NATIONAL (ÉTAPE 4)

L'étape 4 du processus de sélection est basée sur le nombre d'équipes qui peuvent faire compétition par région. Le BPR pour cette étape est le coordonnateur du biathlon national. Les équipes de corps doivent aligner le

compétiteur junior et senior le plus rapide, en plus du skieur du même corps ayant le meilleur temps en vertu de son résultat final de la course de qualification.

Les équipes composées sont sélectionnées selon les résultats finaux de la course, parmi les compétiteurs qui ne sont pas déjà sélectionnés pour une équipe de corps. Chaque équipe composée comprend le prochain skieur senior le plus rapide, le prochain skieur junior le plus rapide, et le prochain compétiteur le plus rapide.



Discuter de la distribution de l'équipe régionale (figure 1).

Équipes	Atlantique				Est	Centre	Prairies			Pacifique	Nord
	NF	NS	NB	PÉ	QC	ON	MB	SK	AB	BC	
Équipe féminine	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Équipe composée féminine	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
Équipe masculine	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Équipe composée masculine	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1

Nota. Créé par le D Cad 4, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Distribution des équipes au niveau régional

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS:

- Q1. Quel est le nombre minimum de compétiteurs juniors par équipe?
- Q2. Combien y a-t-il de niveaux de compétition au sein du MCC?
- Q3. Comment sélectionne-t-on l'équipe composée?

RÉPONSES ANTICIPÉES:

- R1. Il y a un minimum d'un compétiteur junior par équipe.
- R2. Il y a quatre niveaux de compétition :
- le niveau du corps,
 - le niveau de la zone,
 - le niveau provincial ou territorial, et
 - le niveau national.
- R3. Les équipes composées sont sélectionnées selon les résultats finaux de la course, parmi les compétiteurs qui ne sont pas déjà sélectionnés pour une équipe de corps. Chaque équipe composée comprend le

prochain skieur senior le plus rapide, le prochain skieur junior le plus rapide, et le prochain compétiteur le plus rapide.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à la séance d'information sur le biathlon servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Le biathlon est un sport individuel et d'équipe stimulant et excitant qui encourage la bonne condition physique, qui est l'un des objectifs du Programme des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Aucun.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

C0-084 Biathlon Canada. (2003). *Guide Biathlon Canada*. Ottawa, Ontario : Biathlon Canada.



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM C111.02 – COURIR DES SPRINTS COURTS

Durée totale :

30 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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 de l'installation d'un poste de premiers soins pendant les activités pratiques.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 2 afin de présenter aux cadets les méthodes de préparation pour une activité de biathlon et les techniques de course.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 3 à 5 parce qu'il s'agit d'une façon interactive d'initier les cadets aux techniques de course dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement des compétences et des connaissances relatives aux techniques de course dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent avoir couru des sprints courts.

IMPORTANCE

Il est primordial pour les cadets de courir des sprints courts parce que c'est une méthode permettant d'augmenter l'endurance, ce qui sera très utile au moment de participer aux activités du biathlon d'été.

Point d'enseignement 1**Expliquer comment se préparer pour des activités du biathlon d'été.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

LES VÊTEMENTS

Les vêtements portés pendant la course sont importants pour réguler la température corporelle et permettre une bonne liberté de mouvement. La superposition de couches de vêtements est importante parce qu'elle conserve la chaleur du corps et assure le confort en plein air.



Fournir des exemples de vêtements utilisés pour les différentes couches au moment de les décrire.

La couche de base ou couche principale

La couche qui se retrouve sur la peau s'appelle couche de base. Il peut s'agir d'une camisole synthétique bien ajustée, mais pas serrée. Elle doit être fabriquée d'un tissu qui absorbe la transpiration et l'élimine de la peau, comme le polyester.



Les vêtements humides absorbent la chaleur du corps, même dans les températures au-dessus du niveau de gel. Cette perte de chaleur rapide peut entraîner une chute dangereuse de la température du corps.

La couche intermédiaire

La deuxième couche, appelée couche intermédiaire, fournit une isolation et élimine l'humidité de la couche de base. Cette couche doit être ajustée, mais pas serrée. Il peut s'agir d'une chemise à fermeture à glissière munie d'un col haut, ou d'une chemise avec un col. Par temps chaud, cette couche peut être utilisée comme couche extérieure.

Couche externe

La dernière couche, appelée couche externe, fournit une protection contre les intempéries. Elle doit permettre à l'air de circuler et à l'excédent d'humidité de s'échapper. Il peut s'agir d'un tissu résistant au vent ou d'une veste imperméable.

Il est plus facile de rester au chaud que d'essayer de se réchauffer après avoir eu froid. Des couches d'isolation supplémentaires peuvent être requises pour se garder au chaud, lorsqu'on demeure immobile par temps froid. La plus grande partie de la chaleur du corps d'une personne se perd par la tête et le visage. Il est toujours préférable de porter quelque chose sur la tête, peu importe les conditions météorologiques. L'été, un chapeau protège la tête du soleil et fournit de l'ombre, alors qu'en hiver, un chapeau empêche la chaleur de s'échapper.

LES CHAUSSURES

Les espadrilles doivent être confortables une fois lacées. Il faut toujours porter des chaussettes propres et sèches lorsqu'on porte des espadrilles.

HYDRATATION

Le corps est constitué de 60 % d'eau et, par conséquent, l'hydratation est primordiale, particulièrement lorsqu'on participe à des activités physiques. Le corps perd continuellement de l'eau en respirant, en transpirant et en urinant. Il est recommandé de boire de l'eau environ deux heures avant la séance d'exercice, souvent pendant l'exercice, et après celle-ci. Les boissons énergétiques représentent un substitut de l'eau pour ceux qui courent plus de 4 km lors d'une séance, ou pour ceux qui s'adonnent à plus d'une heure d'activité physique modérée.

NUTRITION

Il est primordial de suivre les directives d'une saine alimentation énumérées dans le manuel *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, particulièrement pour ceux qui sont physiquement actifs. Il faut prendre les repas au moins 30 minutes avant l'activité physique, afin de permettre suffisamment de temps pour la digestion.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS:

- Q1. Pourquoi est-il important de porter plusieurs couches de vêtements?
- Q2. Quel pourcentage du corps est constitué d'eau?
- Q3. Où peut-on trouver les directives d'une saine alimentation?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Il est important de porter plusieurs couches de vêtements pour conserver la chaleur du corps et assurer le confort en plein air.
- R2. Le corps est constitué de plus de 60 % d'eau.
- R3. On peut les retrouver dans le manuel *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

Point d'enseignement 2

Décrire les techniques de course.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

LE RYTHME

Il s'agit de la vitesse à laquelle le coureur devrait courir pour parcourir la distance. Le rythme est essentiel pour chaque coureur et est important pour maintenir le niveau d'énergie et d'endurance. Les personnes doivent déterminer leur rythme en fonction de ce qu'elles ressentent dans leur corps et des conditions environnementales. Si une personne est incapable de parler pendant qu'elle court, c'est signe qu'elle se déplace trop rapidement ou sur une trop longue distance. Cette situation peut l'empêcher de courir aussi longtemps que ceux qui suivent un rythme qui leur convient.

Au début, le rythme devrait être la vitesse moyenne prévue pour la course. On peut augmenter le rythme à la mi-course, si ce rythme peut être maintenu pour le reste de la course. Vers la fin de la course, il faut évaluer la réserve d'énergie et déterminer si l'on peut augmenter la vitesse pour la portion finale de la course.



Une bonne façon de déterminer un rythme approprié est de faire le « test de la parole ». Un coureur doit être capable de parler facilement lorsqu'il court, sinon, il doit ralentir le rythme.

POSTURE ET ALIGNEMENT DU CORPS

Avoir une bonne posture et un bon alignement du corps pour la course peut permettre au corps de mieux supporter la course et au coureur d'améliorer sa performance. Les techniques de base pour la posture et l'alignement du corps comprennent : garder les mains à la hauteur de la taille afin de prévenir la tension dans les bras et les épaules; rester bien droit, avec la tête dans les airs, le dos droit, les épaules au même niveau, afin de prévenir les contractions douloureuses du tibia et les douleurs lombaires; et atterrir doucement sur les pieds pour éviter de rebondir et d'éviter les pertes d'énergie et prévenir des blessures aux pieds et aux jambes.

SPRINTS COURTS

Les sprints courts sont des brèves périodes d'exercice à haute intensité exécutées pendant un exercice d'aérobic régulier, qui visent à rendre une personne momentanément essoufflée. Pour des résultats optimaux, il faut poursuivre l'activité physique après avoir complété les sprints courts. On peut effectuer les sprints courts pendant n'importe quel type d'exercice d'aérobic (p. ex., la course, le cyclisme, ou la natation). L'entraînement régulier combiné aux sprints courts peut augmenter le rendement athlétique global.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS:

- Q1. Pourquoi le rythme est-il important pour la course?
- Q2. Quelle est une bonne méthode pour déterminer un rythme approprié pour la course?
- Q3. Décrire une technique pour la posture et l'alignement du corps pendant la course.

RÉPONSES ANTICIPÉES:

- R1. Le rythme est important pour les coureurs pour maintenir le niveau d'énergie et d'endurance.
- R2. Le test de la parole est une bonne méthode pour déterminer un rythme approprié pour la course.
- R3. Les techniques de base pour une bonne posture et un bon alignement du corps comprennent :
- garder les mains à la hauteur de la taille afin de prévenir la tension dans les bras et les épaules;
 - rester bien droit, avec le menton relevé, le dos droit, les épaules au même niveau, afin de prévenir les contractions douloureuses du tibia et les douleurs lombaires; et
 - atterrir doucement sur les pieds pour éviter de rebondir et d'éviter les pertes d'énergie et prévenir des blessures aux pieds et aux jambes.

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 l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

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

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les vaisseaux capillaires des muscles pour les adapter à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique; et
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions 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 prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais faire de sauts 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'échauffement 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 sportive.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

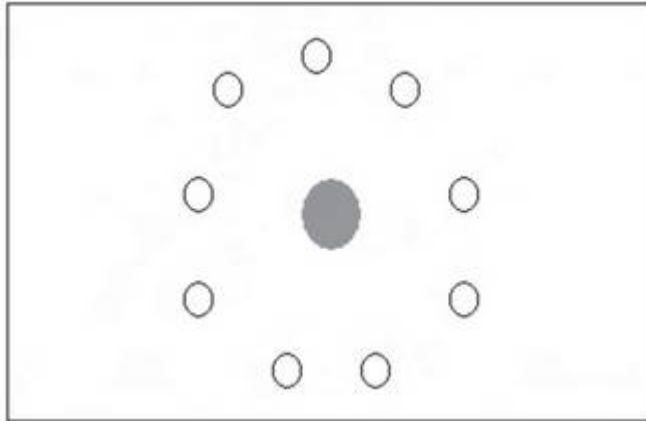
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

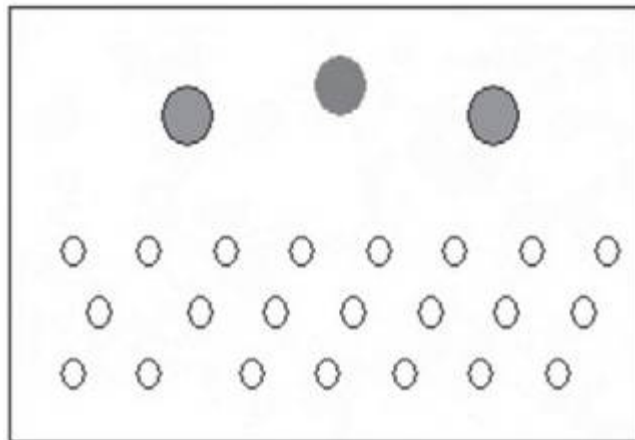
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2).



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

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



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

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

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



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

MESURES DE SÉCURITÉ

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

Point d'enseignement 4

Superviser les cadets pendant qu'ils effectuent des sprints courts.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de se pratiquer à effectuer des sprints courts.

RESSOURCES

- Un endroit avec un terrain plat suffisamment grand pour qu'on puisse y courir; et
- Un sifflet.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Faire courir les cadets à une vitesse confortable.
- Pendant la course, demander aux cadets d'effectuer un minimum de deux sprints courts. Pour effectuer un sprint court :
 - donner un signal aux cadets avant qu'ils effectuent leur sprint court;
 - donner le signal de départ;
 - demander aux cadets de courir le plus rapidement possible pendant environ 30 secondes;
 - donner le signal de la fin du sprint; et
 - indiquer aux cadets de reprendre leur rythme régulier.

MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer qu'un secouriste désigné et une trousse de premiers soins sont disponibles.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets une fois qu'ils ont terminé la course.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

La participation des cadets aux sprints courts 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 l'activité de récupération.

OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

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

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin de 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 d'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

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2 du PE 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 lignes directrices sur les étirements indiquées au PE 3.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux sprints courts servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les sprints courts représentent une activité amusante et stimulante qui peut améliorer le rendement athlétique global d'une personne, ce qui sera utile au moment de participer aux activités de biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Des images des vêtements, des types d'hydratation, et des choix d'aliments peuvent être utilisées à la place de ces éléments, si ces derniers ne sont pas disponibles.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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 et Buffalo, New York, Mosaic Press.

C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 16 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

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

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Exercices programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physioline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

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

C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

C0-078 Mountain Equipment Co-op. (2007). *Info-conseils : Vêtements. Système multicouche*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.mec.ca/Main/content_text.jsp?bmLocale=fr_CA&bmForm=setLanguageCookie&bmFormID=jEKGbdo&bmSubmit=SetLanguageCookie

C0-079 REI. (2007). *Outdoor fitness expert advice*. Extrait le 12 février 2007 du site <http://www.rei.com/online/store/LearnShareArticlesList?categoryId=Crosstrain>

C0-080 Cool Running. (2007). *Fitness & performance*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.coolrunning.com/engine/2/2_1index.shtml

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

C0-100 ISBN 0-662-44467-1 Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien*. Ottawa, Ontario : Sa Majesté la Reine du chef du Canada.

C0-147 The HealthCentral Network. (2007). *MyDietExercice.com : Winds sprint your way to fitness*. Extrait le 17 avril 2007 du site <http://www.healthcentral.com/diet-exercise/fitness-survival-guides-81076-137.html>

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

EXEMPLES D'ÉTIREMENT

a. Cou :

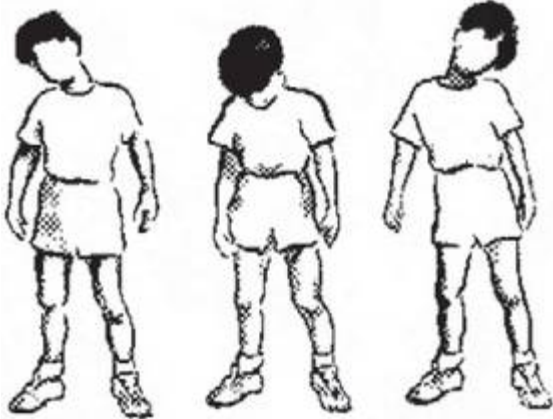

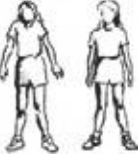





 <p><i>Nota. Tiré de Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario : Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</i></p>	<p>Faites rouler lentement la tête devant la poitrine d'une épaule à l'autre. Ne faites pas rouler la tête vers l'arrière.</p>
---	--

Figure A-1 Étirement du cou

b. Épaules :

 <p><i>Nota. Tiré de 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</i></p> <p>Figure A-2 Pousée des épaules</p>	<p>En position debout, allongez les bras vers l'arrière, puis entrelacez les doigts. Montez les épaules et poussez-les vers l'arrière.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de 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</i></p> <p>Figure A-3 Haussement des épaules</p>	<p>En position debout, lever les épaules le plus haut possible puis baissez-les en étirant le cou vers le haut.</p> <p>Poussez les 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>Nota. Tiré de Warm Ups, par Martha Jefferson Hospital, Droit d'auteur 2001, Martha Jefferson Hospital. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.marthajefferson.org/warmup.php</i></p> <p>Figure A-4 Cercles avec les bras</p>	<p>Tendez les bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites de petits cercles avec les bras, en augmentant graduellement la grandeur des cercles.</p> <p>Inversez la direction des cercles.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/</i></p> <p>Figure A-5 Étirement des épaules</p>	<p>En position debout ou assise, prenez le bras droit dans la main gauche et placez-le devant la poitrine; saisissez le bras à l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Poussez légèrement sur le coude vers la poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans l'épaule droite.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>

c. Bras :

 <p><i>Nota. Tiré de Exercises. Droit d'auteur 1998 par Impacto Protective Products Inc. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.2protect.com/home.htm</i></p> <p>Figure A-6 Rotations des poignets</p>	<p>Faites tourner les mains en faisant des mouvements circulaires à partir du poignet.</p> <p>Changez de direction et répétez le mouvement de chaque côté.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/</i></p> <p>Figure A-7 Étirement des triceps</p>	<p>En position debout, passez le bras droit au-dessus de la tête, le coude plié. Avec la main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49</i></p> <p>Figure A-8 Étirement des avant-bras</p>	<p>En position à genoux, placez les mains au sol devant vous, les doigts pointant vers les genoux et les pouces, vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous vers l'arrière.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.</p>

d. Poitrine et abdominaux :



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

Figure A-9 Étirement de la poitrine

Tenez-vous debout devant un mur. Avec le bras droit plié et le coude à la hauteur de l'épaule, placez la paume de la main contre le mur. Tournez le corps dans le sens opposé au 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.



Nota. Tiré de 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 A-10 Étirement latéral

Tenez-vous debout avec 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 répétez l'exercice du côté opposé.

e. Dos :

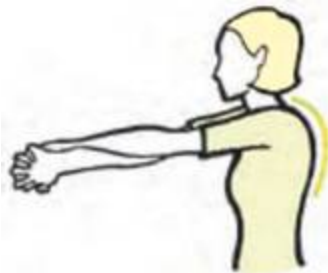


Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

Figure A-11 Étirement du bas du dos

Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez l'arrière des genoux.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



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

Figure A-12 Étirement du haut du dos

Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras par-dessus l'autre. En plaçant les paumes de la main face à face, entrelacez les doigts et exercez une pression vers l'extérieur avec les bras. Abaissez tranquillement le menton sur la poitrine en expirant. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos.

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

f. Jambes :



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

Figure A-13 Étirement de l'ischio-jambier

Couchez-vous à plat sur le sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Soulevez et redressez lentement une jambe, en la saisissant derrière la cuisse avec les deux mains.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



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

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

Assoyez-vous au sol avec les jambes repliées et les plantes des pieds collées. Tenez les 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 les chevilles et, avec les coudes, poussez les genoux vers le sol.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.






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

Figure A-15 Fléchisseur de hanches

Posez le genou droit au sol. Placez le 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 le plus de poids du corps vers la jambe avant. Vous devriez sentir un étirement à l'avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Au besoin, posez la rotule du genou sur une serviette pliée pour plus de confort.

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

f. Jambes (suite) :

 <p><i>Nota. Tiré de Running Exercises. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46</i></p> <p>Figure A-16 Rotations des chevilles</p>	<p>En position assise, faites une rotation du pied dans le sens horaire, puis dans le sens antihoraire.</p> <p>Changer et répéter l'exercice du côté opposé.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/</i></p> <p>Figure A-17 Étirement des mollets</p>	<p>Placez-vous en face à trois pas d'un mur. Avancez la jambe droite vers le mur en pliant le genou droit et en gardant la 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 au sol. Appuyez-vous contre le mur en gardant la jambe gauche droite. Vous devriez sentir l'étirement dans le mollet gauche.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>
 <p><i>Nota. Tiré de Smart Start: A Flexible Way to Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/</i></p> <p>Figure A-18 Étirement des quadriceps</p>	<p>Tenez-vous debout, une main appuyée contre le mur pour garder l'équilibre. Soulevez le pied gauche en pliant le genou, comme si vous tentiez de vous donner un coup de talon au derrière. Éviter de pencher les hanches vers l'avant. Saisissez la cheville avec la main gauche et tenez-la. Vous devriez sentir un étirement dans la cuisse gauche.</p> <p>Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.</p>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM C111.03 – SIMULER UN TIR AVEC LA CARABINE À AIR COMPRIMÉ DES CADETS APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Durée totale :

30 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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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.

Photocopier l'annexe A de l'OCOM C111.02 pour les PE 3 et 5.

Aménager un champ de tir pour la carabine à air comprimé conçu conformément au chapitre 1, section 8 de la publication A-CR-CCP-177/PT-002, *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence - Programme de tir de précision des cadets*.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Un exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 2 pour présenter les techniques pour faire diminuer la fréquence cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets à la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon.

Une activité pratique a été choisie pour le PE 3 à 5 puisqu'il s'agit d'une façon interactive de permettre aux cadets de pratiquer le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique, dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de pratiquer le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets pratiquent le tir à la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique parce que ces techniques leur seront utiles pour les activités du biathlon d'été.

Point d'enseignement 1**Identifier les techniques pour faire diminuer la fréquence cardiaque avant de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets.**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

TECHNIQUES POUR FAIRE DIMINUER LE RYTHME CARDIAQUE**La santé cardiovasculaire**

Une des meilleures méthodes pour conserver un rythme cardiaque moins élevé est d'être en bonne forme physique. Être en bonne forme physique permet également au rythme cardiaque de revenir à la normale plus rapidement que pour une personne qui n'est pas en forme. Plus rapidement la fréquence cardiaque descend, plus rapidement, et probablement avec plus de précision, peut-on commencer le tir. Un ralentissement de la fréquence cardiaque permet également de réduire le risque de mouvement et d'améliorer les habiletés motrices au moment de tirer.

LA VISUALISATION

La visualisation permet de voir ce que l'on souhaite accomplir. Il s'agit d'un savoir-faire étudié. Avoir confiance en soi est directement lié au rendement et au résultat. Pour visualiser, trouvez un endroit calme, fermez vos yeux et créez une image mentale de ce que vous souhaitez accomplir. Comme dans toute autre chose, plus une personne pratique, plus claires seront les images. La visualisation doit être positive et réaliste. Le but de la visualisation pour le biathlon d'été à ce stade est de visualiser le ralentissement de la fréquence cardiaque et le retour à la fréquence cardiaque au repos.

ACTIVITÉDurée : 2 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de visualiser une meilleure performance.

RESSOURCES

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Demander aux cadets de se disperser dans la pièce.
2. Demander aux cadets de tendre le bras droit, de se tourner le plus loin vers la droite sans bouger les pieds, et de pointer vers un point sur le mur.
3. Indiquer aux cadets de reprendre leur position initiale.
4. Demander aux cadets de fermer les yeux et de se visualiser en train de pointer un point sur le mur qui est plus loin que leur point original.

5. Avec les yeux fermés, demander aux cadets d'indiquer ce point sur le mur en utilisant la même méthode qu'à l'étape deux.
6. Demander aux cadets d'ouvrir les yeux et de regarder à quelle distance ils ont pointé.

MESURES DE SÉCURITÉ

Aucune.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

Point d'enseignement 2

Décrire la cible de carabine à air comprimé pour le biathlon (BART).

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

CIBLES

La cible BART comprend les caractéristiques suivantes :

- cinq cibles tombantes d'un diamètre de 35 mm,
- des pales à déploiement automatique pour la confirmation visuelle des tirs réussis,
- un réenclenchement manuel à l'aide d'une corde de 10 m.

Cette cible comprend cinq cibles circulaires noires sur un fond blanc. Lorsqu'une cible est atteinte, une pale blanche apparaît et recouvre le cercle noir. Lorsqu'un parcours de tir est terminé et que le marqueur de couloir a noté le pointage, la corde est tirée et la cible est remise à l'état initial.



Nota. Tiré de « Biathlon Style Airgun Target », par Devin Mfg., Inc., 2005, Devin Manufacturing Incorporated, Droit d'auteur 2005 par Devin Mfg., Inc. Extrait le 15 février 2007 du site <http://www.devinmfg.com/targets1.html>

Figure 1 Cible de carabine à air comprimé pour le biathlon

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS:

- Q1. Que signifient les lettres BART?
- Q2. Quelle est l'une des caractéristiques de la cible BART?
- Q3. Combien y a-t-il de cibles sur la cible BART?

RÉPONSES ANTICIPÉES:

- R1. Cible de carabine à air comprimé pour biathlon.
- R2. La cible de carabine à air comprimé pour biathlon (BART) possède les caractéristiques suivantes :
- cinq cibles tombantes d'un diamètre de 35 mm,
 - des pales à déploiement automatique pour la confirmation visuelle des tirs réussis,
 - un réenclenchement manuel à l'aide d'une corde de 10 m.
- R3. Il y a cinq cibles sur la cible BART.

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 l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

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

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les vaisseaux capillaires des muscles pour les adapter à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique; et
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions 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 prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais faire de sauts 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'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



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

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

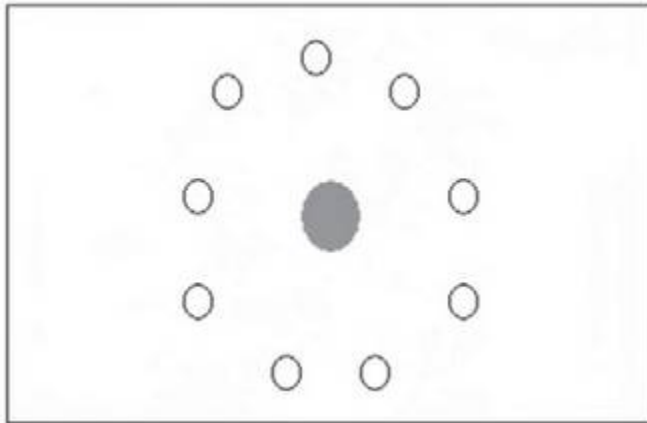
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

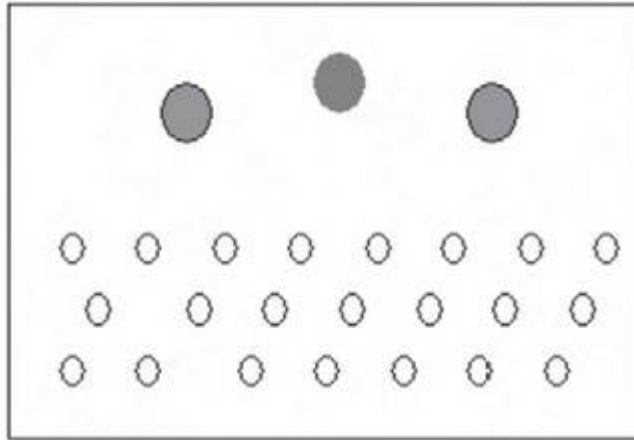
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 2 et 3).



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 2 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

Figure 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 activités cardiovasculaires légères pour échauffer les muscles avant les étirements afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes ou des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A de l'OCOM C111.02 .

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 l'échauffement servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 4

Diriger une activité où les cadets doivent simuler le tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de tirer avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique.

RESSOURCES

- des carabines à air comprimé des cadets (deux par couloir de tir),
- des matelas de tir de précision (deux par couloir de tir),
- cible BART et cadre de cible (un par couloir de tir), et
- des lunettes de sécurité.



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

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aménager un champ de tir conformément à la publication A-CR-CCP-177/PT-001 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence - Programme de tir de précision des cadets*.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Il faut faire augmenter le rythme cardiaque des cadets en les faisant participer à l'activité d'échauffement du PE 3.
2. Demander aux cadets de s'approcher du pas de tir et de se préparer à tirer en utilisant la technique décrite au PE 1.
3. Demander aux cadets d'adopter la position couchée et de simuler le tir sur la cible BART.
4. Répéter les étapes un à trois pour chaque relève, jusqu'à ce que tous les cadets aient participé.

MESURES DE SÉCURITÉ

Les activités au champ de tir auront lieu conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-177/PT-001 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence - Programme de tir de précision des cadets*.

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 l'activité de récupération.

OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

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

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin de 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.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de la récupération est d'étirer les muscles et d'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

Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (tel qu'illustré aux figures 2 et 3 du PE 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 récupération servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité du PE 4 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Être capable d'utiliser des techniques, telles que la visualisation, pour faire diminuer la fréquence cardiaque sera utile au moment de participer aux activités du biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Les cadets doivent avoir complété l'OREN 106 (Tirer à la carabine à air comprimé des cadets) avant de participer à cette leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Programme de tir de précision des cadets, Manuel de référence*. 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 et Buffalo, New York, Mosaic Press.

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

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

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Exercise programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

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

C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

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

C0-150 ISBN 0-88011-463-0 Nideffer, R. PhD. (1992). *Psyched to win: How to master mental skills to improve your physical performance*. Champaign, Illinois, Leisure Press.

C0-151 Devin Manufacturing Incorporated. (2005). *Biathlon style airgun target*. Extrait le 15 février 2007 du site <http://www.devinmfg.com/targets1.html>

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM C111.04 – 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 la publication A-CR-CCP-701/PF-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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 A.

Photocopier l'annexe A de l'OCOM C111.02 pour les PE 3 et 5.

Photocopier l'annexe B, au besoin.

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

Préparer un parcours de course de 250 à 500 mètres sur un terrain plat, et un champ de tir conformément à la publication A-CR-CCP-177/PT-002 *Mouvement des cadets du Canada : Manuel de référence – Programme de tir de précision des cadets*.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

La méthode d'apprentissage par l'expérience a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences au moyen d'une expérience directe. Les cadets font l'expérience du biathlon d'été et la décrivent d'un point de vue personnel. Les cadets auront l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'ils ont observé, senti et pensé lors de la participation à une activité de biathlon d'été et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'il a déjà appris et aux expériences futures.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

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

IMPORTANCE

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 compétences en tir de précision et promouvoir la bonne forme physique.

Point d'enseignement 1**Conduire la séance d'information sur l'activité.**

Durée : 30 min

Méthode : Exposé interactif



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

DISPOSITION DU PARCOURS

Chaque cadet doit :

- courir un circuit de 250 à 500 m;
- tirer de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un circuit de 250 à 500 m;
- tirer de cinq à huit plombs pour tenter d'activer les cinq cibles de la cible BART;
- courir un circuit de 250 à 500 m; et
- terminer la course.



Le parcours de 250 à 500 mètres devrait être clairement marqué avant le début de la leçon.

RÈGLES ET RÈGLEMENTS

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

- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
- Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
- La carabine doit être sécurisée après les tirs.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups 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 de cette activité de biathlon sera établi en fonction du temps et des pénalités.

PÉNALITÉS

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

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

ZONES INTERDITES

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS:

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

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les règlements de l'activité récréative de biathlon d'été comprennent les éléments suivants :
- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
 - Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
 - Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
 - Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
 - La bretelle de la carabine à air comprimé des cadets est le seul matériel d'aide de tir autorisé.
 - La carabine doit être sécurisée après les tirs.
 - Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups 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 très mineures aux principes de l'esprit sportif et de sportivité :

- ne pas céder dans une zone congestionnée;
- pousser ou bousculer;
- utiliser des paroles obscènes;
- 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 l'activité d'échauffement.

OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

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

- étirer les muscles;
- augmenter graduellement la respiration et le rythme cardiaque;
- agrandir les vaisseaux capillaires des muscles pour les adapter à l'augmentation du flux sanguin qui se produit pendant une activité physique; et
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions 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 prévenir les blessures :

- Étirer tous les principaux groupes musculaires, y compris ceux du dos, de la poitrine, des jambes et des épaules.
- Ne jamais faire de sauts 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'échauffement de 10 minutes pour chaque heure d'activité physique.



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

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

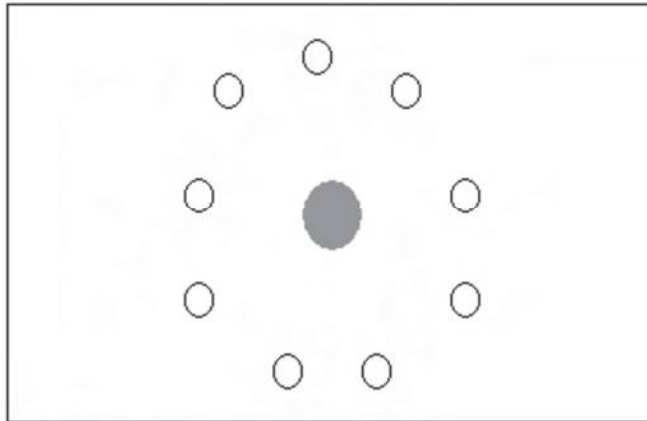
Aucune.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

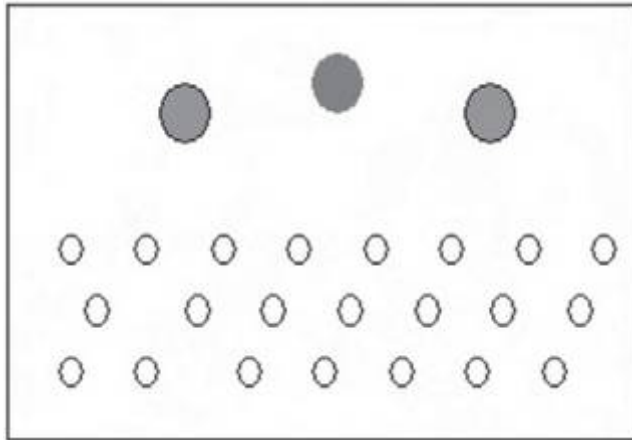
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour l'échauffement (tel qu'illustré aux figures 1 et 2).



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

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



Nota. Créé par le D Cad 3, 2006, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

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

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



Il faut effectuer les activités cardiovasculaires légères pour échauffer les muscles avant les étirements afin de prévenir les blessures ou les déchirures de muscles. Par exemple, il faut faire de la course sur place pendant 30 secondes ou des sauts avec écart avant les activités d'étirement indiquées à l'annexe A de l'OCOM C111.03 .

MESURES DE SÉCURITÉ

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

Diriger une activité récréative de biathlon d'été.

Durée : 100 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 20 cadets par groupe, les ressources suivantes sont requises pour chaque événement :

- des carabines à air comprimé des cadets (5),
- des matelas de tir de précision (10),
- des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé (un minimum de 700 plombs),
- des chronomètres (5),
- une cible BART et un cadre de cible (5),
- des lunettes de sécurité (8),
- des crayons et des stylos,
- un tableau d'affichage,
- des feuilles de pointage de biathlon se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de contrôle du parcours qui se trouvent à l'annexe B, et
- des feuilles de notation du champ de tir qui se trouvent à l'annexe B.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Préparer un parcours de course de 250 à 500 mètres sur un terrain plat.
- Aménager un champ de tir pour carabine à air comprimé conformément à l'annexe A.
- Monter les cibles et les cadres de cibles.
- Placer deux tapis par couloir de tir.
- Placer une carabine à air comprimé des cadets à chaque pas de tir.
- Placer une paire de lunettes de sécurité à chaque pas de tir.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

Les instructions sur l'activité se trouvent à l'annexe A.

MESURES DE SÉCURITÉ

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

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 l'activité de récupération.

OBJECTIF DE LA RÉCUPÉRATION

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

- permettre au corps de récupérer lentement après une activité physique afin de 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.

ACTIVITÉ**OBJECTIF**

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

RESSOURCES

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

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aucun.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle pour la récupération (tel qu'illustré aux figures 1 et 2 du PE 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.



Des exemples d'étirements se trouvent à l'annexe A de l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts).

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 2.

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 séance de rétroaction

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe



Le but de la discussion de groupe est de permettre aux cadets de partager ce qu'ils ont appris de l'expérience.



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Établir les règles de base de la discussion, p. ex., tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre les autres; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe en cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions fermées (auxquelles on répond par « oui » ou « non »).
- Gérer le temps en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre en démontrant que l'on a entendu et compris le cadet. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet a la possibilité de participer. Une solution est de circuler dans le groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Permettre aux cadets de passer leur tour, s'ils le souhaitent.
- Préparer des questions supplémentaires.

QUESTIONS SUGGÉRÉES :

- Q1. Qu'avez-vous aimé le plus au sujet de l'activité?
- Q2. Quelles difficultés avez-vous rencontrées pendant l'activité?
- Q3. Qu'avez-vous appris au sujet de vous-même en participant à cette activité? Au sujet de vos compétences en tir de précision? Au sujet de votre condition physique?

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

La participation des cadets à l'activité 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

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

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. Des occasions de pratiquer le biathlon compétitif sont offertes aux échelons local, régional et national.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Les résultats devraient être affichés afin que les cadets puissent les voir. L'OREN 111 correspond à une activité d'instruction complémentaire. L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de participer à une activité récréative de biathlon d'été.

L'OCOM C111.01 (Participer à une séance d'information sur le biathlon), l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts), et l'OCOM C111.03 (Simuler un tir avec la carabine à air comprimé des cadets après une activité physique) doivent être enseignés avant de donner cette leçon.

La ligne de départ et la ligne d'arrivée doivent se trouver au même endroit, près du pas de tir.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A0-027 A-CR-CCP-177/PT-002 D Cad 3. (2001). *Mouvement des cadets du Canada*, Manuel de référence - *Programme de tir de précision des cadets*. Ottawa, Ontario : Ministère de la Défense nationale.

A0-032 Cadets Canada. (2002). *Règlements des compétitions de biathlon et règlements disciplinaires de l'UIB concernant les cadets*. Ottawa, 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.

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 et Buffalo, New York, Mosaic Press.

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

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

C0-059 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date) *Exercise programme for squash, tennis, softball, handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>

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

C0-061 City of Saskatoon, Community Services Department. (2006). *Stretch your limits: A smart guide to stretching for fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>

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

C0-154 Hansen, B. (1999). *Moving on the spot: Fun and physical activity: A collection of 5 minute stretch and movement sessions*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1>

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; et
- initier les cadets au biathlon d'été.

COMPOSITION

Chaque cadet de l'étoile verte sera inscrit individuellement.

INSTALLATIONS

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

- un parcours sur un terrain plat d'environ 250 à 500 m, avec les lignes de départ et d'arrivée près du champ de tir. Le parcours doit être suffisamment large pour permettre qu'un maximum de 10 cadets à la fois puisse 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.
- un champ de tir à la carabine à air comprimé doit être aménagé conformément aux instructions de la section 8 de la partie 1 de la publication A-CR-CCP-177/PT-001, avec un minimum d'un couloir de tir par cadet par groupe.

DOTATION EN PERSONNEL

Il faut beaucoup de personnel pour diriger une activité récréative de biathlon d'été. Ces postes peuvent être comblés par le personnel du corps, dont les postes suivants :

- **Le délégué technique (DT).** Responsable du déroulement général de la compétition, y compris l'imposition des pénalités et l'interprétation des règlements.
- **Officier de sécurité de champ de tir (OSCT).** Responsable du déroulement général des activités au champ de tir.
- **OSCT adjoint.** Responsable des cibles et de la distribution des munitions; il doit assister l'OSCT, au besoin.
- **Marqueur de couloir.** Responsable du marquage des points et de noter les résultats sur la feuille de notation du champ de tir (se trouvant à l'annexe B).
- **Chef des statistiques.** Responsable de compiler toutes les données de l'événement (p. ex. 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 statistiques.
- **Responsable des lignes de départ et d'arrivée.** Responsable du départ de la course et de noter les heures d'arrivée sur la feuille de pointage (se trouvant à l'annexe B).
- **Contrôle du parcours.** Responsable de noter chaque fois qu'un cadet fait un circuit sur la feuille de contrôle du parcours (se trouvant à l'annexe B).
- **Secouriste.** Responsable des cas de blessures pouvant survenir pendant la compétition.

FORMAT

Réunion du capitaine d'équipe

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

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

Circuit de course

Chaque concurrent doit courir trois circuits distincts de 250 à 500 m. À chaque circuit, il faudra :

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

Le champ de tir

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

ORDRE

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

1. courir un circuit de 250 à 500 m;
2. tirer de cinq à huit plombs vers la cible BART;
3. courir un circuit de 250 à 500 m;
4. tirer de cinq à huit plombs vers la cible BART;
5. courir un troisième circuit de 250 à 500 m; et
6. franchir la ligne d'arrivée.

ÉQUIPEMENT

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

- des carabines à air comprimé des cadets (5),
- des matelas de tir de précision (10),
- des plombs de calibre 0.177 pour la carabine à air comprimé (un minimum de 700 plombs),
- des chronomètres (5);
- une cible BART et un cadre de cible (5),
- des lunettes de sécurité (8),
- des crayons et des stylos,

- un tableau d'affichage,
- des feuilles de pointage de biathlon se trouvant à l'annexe B,
- des feuilles de contrôle du parcours qui se trouvent à l'annexe B, et
- des feuilles de notation du champ de tir qui se trouvent à l'annexe B.

TENUE

Des vêtements appropriés compte tenu des prévisions météorologiques.

RÈGLES ET RÈGLEMENTS

- Les cadets doivent utiliser le même couloir de tir tout au long de l'activité.
- Les cadets doivent compléter la course dans la séquence appropriée et sur le parcours indiqué.
- Les carabines doivent être placées sur le pas de tir par le personnel de champ de tir et doivent y rester tout au long de l'activité.
- Tous les tirs doivent être effectués à partir de la position couchée.
- La carabine doit être sécurisée après les tirs.
- Le personnel de champ de tir remplacera une carabine si elle est inutilisable, restaurera la cible, et le cadet tirera cinq à huit coups 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 doit se faire de la façon suivante :

- **Temps.** Le temps final du cadet est le temps écoulé entre le début et la fin, plus les pénalités imposées s'il y a lieu.
- **Tir.** Pour chaque séance de tir, le nombre de cibles ratées sera noté sur la feuille de notation par le marqueur du couloir (voir l'annexe B). Pour chaque cible ratée, une pénalité d'une minute sera ajoutée au temps total du cadet.

PÉNALITÉS

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

- Toute violation des principes de l'esprit sportif et de sportivité entraînera l'imposition d'une pénalité d'une minute :
 - ne pas céder dans une zone congestionnée;
 - pousser ou bousculer;
 - utiliser des paroles obscènes;
 - gêner d'autres compétiteurs.
- Pour chaque cible manquée, une pénalité d'une minute sera imposée.

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

ZONES INTERDITES

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

NOTA

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CHAPITRE 10

OREN X20 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS DE FAMILIARISATION DES FAC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 1

OCOM MX20.01A – PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ DES FAC

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON PRÉSENTÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-701/PG-002, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 2

OCOM MX20.01B – PARTICIPER À UNE VISITE DE FAMILIARISATION DES FAC

Durée totale :

Une séance (3 périodes) = 90 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER À LA DESCRIPTION DE LEÇON PRÉSENTÉE DANS LA PUBLICATION A-CR-CCP-701/PG-002, CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE, NORME DE QUALIFICATION ET PLAN DE L'ÉTOILE VERTE.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
TOUS LES NIVEAUX D'INSTRUCTION
GUIDE PÉDAGOGIQUE
FAMILIARISATION DES FORCES
ARMÉES CANADIENNES (FAC)



SECTION 3

OCOM MX20.01C – TIRER AVEC LE FUSIL C7

Durée totale :

320 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-701/PG-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, norme de qualification et plan de l'étoile verte*, 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.

Photocopier le test de maniement du fusil C7 qui se trouve à l'annexe A, et en donner une copie à chaque cadet.

La présence d'instructeurs adjoints est requise pour cette leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 3 afin de présenter les renseignements de base et d'expliquer les procédures.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour les PE 4 et 7 à 12 parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer une vérification de sécurité et les actions à prendre en réponse aux commandements de champ de tir tout en donnant une occasion au cadet de pratiquer sous supervision.

La méthode d'exécution a été choisie pour le PE 5 puisqu'elle permet au cadet de pratiquer le maniement du fusil C7 dans un environnement contrôlé.

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour les PE 6 et 14 à 16 puisqu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment viser avec un fusil C7, de même que les procédures requises pour le démonter, le nettoyer et le remonter.

Une activité pratique a été choisie pour les PE 13 et 17 parce qu'il s'agit d'une façon interactive qui permet au cadet de pratiquer et de faire l'expérience des procédures de champ de tir et de perfectionner ses connaissances et compétences en tir de précision dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir tiré avec le fusil C7.

IMPORTANCE

Il est important pour les cadets d'effectuer différentes activités d'instruction avec le fusil C7 avant d'effectuer un tir. Les mesures de sécurité sont essentielles pour s'assurer que tous les participants sont en sécurité au champ de tir. Agir de façon sécuritaire est la priorité absolue lors du tir avec un fusil C7. Apprendre et pratiquer les commandements du champ de tir augmentera la sécurité au champ de tir et aidera à s'assurer que tous les cadets ont une expérience de tir positive. Chaque cadet qui effectue un tir avec un fusil C7 doit comprendre les étapes pour chaque commandement du champ de tir, de même que ce qu'il doit faire sur le pas de tir si le fusil ne tire pas. Savoir comment nettoyer le fusil C7 fera en sorte qu'il pourra continuer à fonctionner efficacement. Avant de nettoyer le fusil, il doit être démonté pour avoir accès à toutes les pièces. Après le nettoyage du fusil, il doit être monté et vérifié pour s'assurer qu'il fonctionne bien. Ces connaissances permettront que le tir de familiarisation se déroule de façon sécuritaire et efficace.



L'accent doit être mis sur la sécurité tout au long de l'instruction avec le fusil C7. Tout cadet qui ne respecte pas les règles et règlements se verra refuser la permission d'utiliser le fusil C7.

Point d'enseignement 1

Expliquer les règles et les règlements de sécurité qui s'appliquent au fusil C7.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

Les règles et les règlements de sécurité suivants s'appliquent au fusil C7 :

- Toujours faire une vérification de sécurité lorsqu'on ramasse ou qu'on reçoit un fusil.
- Toujours contrôler le fusil lorsqu'on le tient.
- Toujours manipuler le fusil comme s'il était chargé.
- Toujours s'assurer que le sélecteur de contrôle de tir se trouve à la position « S » (sûreté) lorsque le fusil est armé.
- Ne jamais toucher la détente sauf pour tirer au champ de tir.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS :

- Q1. Quand les contrôles de sécurité sont-ils effectués?
- Q2. Où se trouve le sélecteur de contrôle de tir lorsque le fusil est armé?
- Q3. Quand faut-il toucher à la détente?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Lorsqu'on ramasse ou qu'on reçoit un fusil.
- R2. À la position « S » (sûreté).
- R3. Seulement lorsqu'on se trouve sur un champ de tir.

Point d'enseignement 2

Identifier les parties du fusil C7.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Pendant l'identification des parties du fusil C7, soutenir l'intérêt des cadets en montrant chacune d'entre elles du doigt au fur et à mesure qu'on en discute.



Les groupes de la carcasse supérieure et de la carcasse inférieure peuvent être séparés en retirant la goupille des carcasses.

PARTIES DU FUSIL C7

Le fusil C7 peut être séparé en deux parties. Il y a deux goupilles qui maintiennent le fusil ensemble : la goupille des carcasses et la goupille de pivot de la carcasse. Les deux goupilles séparent le groupe de la carcasse supérieure du groupe de la carcasse inférieure. Lors du démontage du fusil, la goupille des carcasses sera utilisée. Les cadets auront rarement besoin d'utiliser la goupille de pivot de la carcasse.

Groupe de la carcasse supérieure

Le groupe de la carcasse supérieure comprend les pièces suivantes :

- **Carcasse supérieure**
 - **Poignée de transport.** Une poignée de transport qui intègre la hausse et qui est fixée sur le haut de la carcasse supérieure.
 - **Fenêtre d'éjection.** Les cartouches sont expulsées du fusil par la fenêtre d'éjection qui se trouve du côté droit de la carcasse supérieure.
 - **Volet de la fenêtre d'éjection.** La fenêtre d'éjection est protégée par un volet qui s'ouvre par un mouvement vers l'avant / vers l'arrière de la culasse.
 - **Défecteur de douilles.** À l'arrière du volet de la fenêtre d'éjection, il y a un déflecteur de douilles pour les tireurs gauchers.
 - **Pousse-culasse.** Un pousse-culasse à commande manuelle fixé sur le côté arrière droit de la carcasse supérieure est toujours utilisé pour pousser la culasse complètement vers l'avant.
 - **Guidon et hausse.** Le guidon et la hausse, lorsqu'ils sont utilisés ensemble, aident le tireur à viser la cible.
- **Canon**
 - **Cache-flammes.** Le fusil est muni d'un cache-flammes qui dirige le gaz chaud de la bouche du canon. Il réduit également la visibilité de la lueur de départ lors du tir.
 - **Garde-main.** Entouré de deux garde-mains interchangeables en nylon rempli de fibre de verre et recouvert d'aluminium munis d'encoques pour permettre à l'air de circuler.
- **Culasse et poignée d'armement.** La culasse est actionnée par la poignée d'armement située sur l'extrémité supérieure arrière du groupe de la carcasse supérieure. La culasse a une tête rotative qui s'enclenche dans le canon lorsqu'un tir est effectué.

Groupe de la carcasse inférieure

Le groupe de la carcasse inférieure comprend les pièces suivantes :

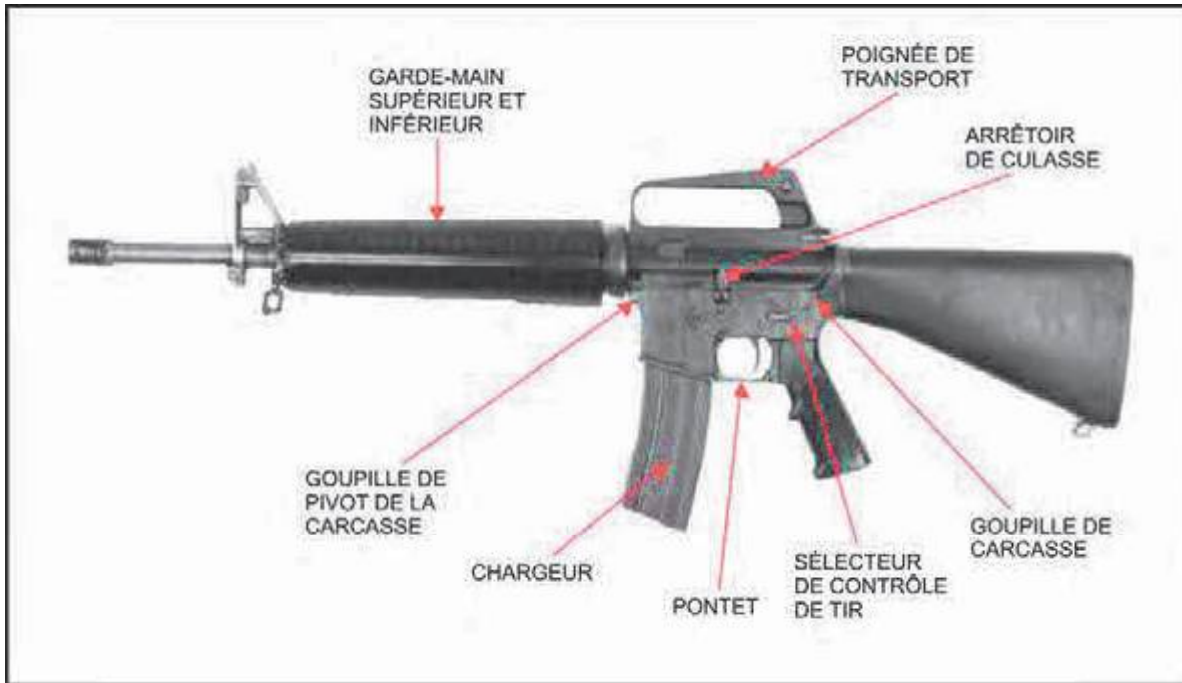
- **Carcasse inférieure**
 - **Détente.** Souvent appelée gâchette, la détente est utilisée pour tirer avec le fusil. Le doigt ne doit jamais être placé sur la détente à moins de vouloir tirer.
 - **Pontet.** Un dispositif de sécurité pour empêcher un tir accidentel qui rend l'accès à la détente plus difficile.
 - **Poignée de crosse.** La main qui tient le fusil tiendra la poignée de crosse. La poignée de crosse fournit de la stabilité lors de l'utilisation du fusil.
 - **Sélecteur de contrôle du tir.** Un levier à trois positions du sélecteur de contrôle du tir est situé du côté gauche. Les trois positions sont « S » (sûreté), « R » (répétition) et « AUTO » (automatique). Le levier du sélecteur ne peut pas être placé à la position « S » jusqu'à ce que le fusil soit armé.
 - **Arrêteur de la culasse.** Un arrêteur de la culasse situé sur le côté gauche permet à la culasse d'être maintenue en position ouverte ou d'être libérée de la position ouverte.

- **Chargeur.** Le chargeur contient les cartouches à tirer. Lorsque le chargeur n'est pas installé sur le fusil, la zone est appelée logement du chargeur ou fenêtre du chargeur.
- **Loquet du chargeur.** Le bouton du loquet du chargeur permet d'enlever le chargeur du fusil lorsqu'il est activé. Il est situé du côté droit.
- **Crosse et plaque de couche.** La crosse est faite de nylon renforcé à l'aide de fibre de verre et comprend un compartiment de rangement pour une trousse de nettoyage. L'accès à ce compartiment est possible par la plaque de couche. La crosse est offerte en deux longueurs : normale et courte.



Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

Figure 1 Côté droit du fusil C7



*Nota. Créé par le Directeur - Cadets 3, 2008, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale..
Created by Director Cadets 3, 2008, Ottawa, ON: Department of National Defence.*

Figure 2 Côté gauche du fusil C7

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS :

- Q1. Quels sont les deux groupes de la carcasse du fusil C7?
- Q2. Quelles sont les parties situées sur la carcasse supérieure?
- Q3. Quelles sont les parties situées sur la carcasse inférieure?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les groupes de la carcasse supérieure et de la carcasse inférieure.
- R2. La poignée de transport, la hausse, la fenêtre d'éjection, le volet de la fenêtre d'éjection, le déflecteur de douilles, le pousse-culasse ainsi que le guidon et la hausse.
- R3. La détente, la poignée de crosse, la fenêtre du chargeur, le sélecteur de contrôle du tir, l'arrêt de la culasse et le loquet du chargeur.

Point d'enseignement 3

Expliquer les caractéristiques du fusil C7.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

CARACTÉRISTIQUES DU FUSIL C7

Calibre. 5.56 mm.

Poids. Le fusil pèse 3.34 kg (7.36 livres). Lorsqu'il est pleinement chargé, il pèse 3.89 kg (8.58 livres).

Longueur. Le fusil complet mesure 1 m de longueur.

Types de tir. Il peut être tiré à répétition ou en mode automatique.

Fonctionnement Il est actionné par le gaz, refroidi à l'air et alimenté par chargeur.

Portée efficace de l'arme. Il est efficace jusqu'à 400 m.

Mires. Il y a le guidon à l'avant et la hausse à l'arrière. La hausse a un petit et un grand œilletons. Le grand œilleton est utilisé pour les distances de moins de 300 m. Le petit œilleton est utilisé pour les distances supérieures à 300 m.

Capacité du chargeur. Un chargeur peut contenir jusqu'à 30 cartouches.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS :

- Q1. Quel est le calibre du fusil C7?
- Q2. Quelle est la longueur du fusil C7?
- Q3. Combien de cartouches est-ce qu'un chargeur peut contenir?

RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. 5.56 mm.
- R2. 1 m.
- R3. 30 cartouches.

Point d'enseignement 4

Expliquer, démontrer et demander au cadet de pratiquer une vérification de sécurité individuel.

Durée : 15 min

Méthode : Démonstration et exécution



Pour ce PE portant sur les compétences, il est recommandé que l'instruction se déroule de la façon suivante :

1. Expliquer et démontrer les mesures à prendre pour effectuer une vérification de sécurité.
2. Expliquer et démontrer chaque étape requise pour exécuter la compétence. Surveiller les cadets pendant qu'ils reproduisent chaque étape.
3. Surveiller le rendement des cadets pendant la mise en pratique de la compétence entière.

Nota : Des instructeurs adjoints peuvent aider à surveiller la performance des cadets.



Souligner l'importance d'effectuer régulièrement des contrôles de sécurité sur le fusil C7.
Chaque cadet doit effectuer une vérification de sécurité pendant ce PE.

VÉRIFICATION DE SÉCURITÉ INDIVIDUEL

Les contrôles de sécurité doivent être effectués dans les circonstances suivantes :

- lors du ramassage ou de la réception d'un fusil;
- avant ou après l'instruction;
- avant de démonter un fusil;
- pendant la distribution et le retour à l'approvisionnement;
- avant ou après les exercices de tir; et
- lorsqu'il y a un doute concernant l'état sécuritaire du fusil.

Pour effectuer une vérification de sécurité individuel :



Lors de l'exécution d'une vérification de sécurité sur un fusil équipé d'un chargeur, retirer le chargeur avant d'adopter la position de chargement debout.



Si l'exécution d'une vérification de sécurité se fait dans la position couchée, sauter l'étape 1.

1. Adopter la position de chargement debout (voir la figure 3) comme suit :
 - (a) tenir le fusil du côté droit (gauche) du corps par la poignée de crosse avec l'index de la main droite (gauche) sur la partie extérieure du pontet;
 - (b) saisir l'extrémité inférieure du garde-main avec la main gauche (droite);
 - (c) placer le pied gauche (droit) un pas en avant de l'autre pied; et
 - (d) pointer le fusil vers le haut à environ 55 degrés.
2. Tirer la poignée d'armement vers l'arrière.
3. Pousser l'arrêtoir de la culasse.
4. Incliner le fusil.
5. Inspecter la chambre.
6. S'assurer que le fusil n'est pas obstrué.
7. Tirer la poignée d'armement complètement vers l'arrière.
8. Laisser le mécanisme s'avancer en contrôlant sa course.
9. Pousser le pousse-culasse.
10. Tirer avec le fusil.