



INSTRUCTION COMMUNE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM C211.02 – COURIR SUR UN TERRAIN À GÉOGRAPHIE DIFFÉRENTE

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 l'A-CR-CCP-702/PG-002, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

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

S'assurer qu'un poste de premiers soins est installé et qu'un secouriste est disponible pendant les activités pratiques.

Photocopier un exemple du programme de course qui se trouve à l'[annexe B](#) pour chaque cadet.

Préparer un parcours de course sur un terrain à géographie différente, en fonction du lieu géographique.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 et le PE5 pour initier les cadets aux techniques de course sur un terrain à géographie différente et sur la façon de mettre en œuvre un programme de course.

Une activité pratique a été choisie pour les PE2 à PE4, parce qu'il s'agit d'une façon interactive d'initier les cadets à la course sur un terrain à géographie différente dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

Réviser l'OCOM C111.02 (Courir des sprints courts), y compris :

- se préparer pour les activités du biathlon d'été; et
- les techniques de course.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra avoir couru sur un terrain à géographie différente.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets courent sur un terrain à géographie différente parce que cet exercice leur sera utile pour les activités du biathlon d'été.

Point d'enseignement 1

Décrire les techniques de course sur un terrain à géographie différente

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

POSTURE/ALIGNEMENT DU CORPS

Course en montée

Dans les montées progressives, l'effort des coureurs devrait être un peu plus intense que sur un terrain plat. Dans les montées abruptes, les coureurs devraient lever les genoux et pousser à chaque pas.

Course en descente

Lorsqu'il court en descente, le coureur doit s'appuyer sur la pente et faire des pas courts et rapides.

POSITIONNEMENT DU PIED

Les coureurs de longues distances devraient atterrir sur le talon ou le mi-pied et poursuivre le mouvement vers les orteils pendant leur course. Courir sur les orteils est la méthode utilisée par les coureurs de vitesse, et si elle est utilisée pour les courses de longues distances, elle peut faire en sorte que les tibias et les mollets soient tendus.

ENDURANCE

Pour améliorer leur endurance, les coureurs doivent augmenter la distance, la durée et le niveau de difficulté de leurs courses.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Comment le pied devrait-il entrer en contact avec le sol pendant les courses de longues distances?
- Q2. Quelle technique devrait être utilisée pour les courses dans les montées abruptes?
- Q3. Quelle technique devrait être utilisée pour les courses en descente?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les coureurs de longues distances devraient atterrir sur le talon ou le mi-pied et poursuivre le mouvement vers les orteils.
- R2. Lever les genoux et pousser à chaque pas.
- R3. S'appuyer sur la pente et faire des pas courts et rapides.

Point d'enseignement 2**Diriger un échauffement composé d'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 étirements destinés à :

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

LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS

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

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



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

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

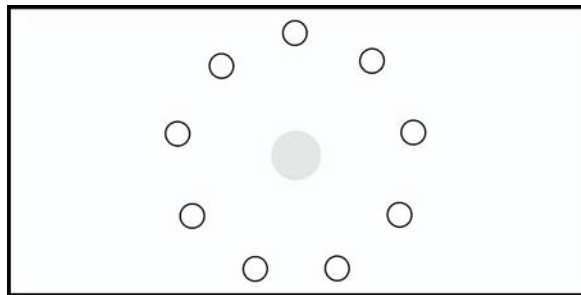
S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

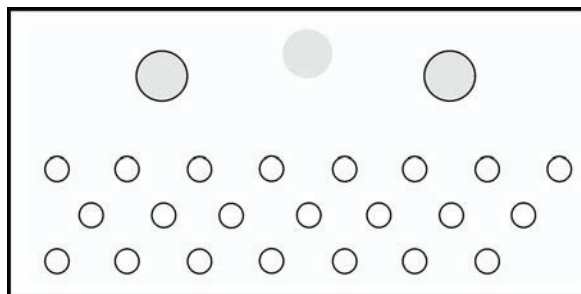
INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux [figures 9-2-1](#) et [9-2-2](#)).



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

Figure 9-2-1 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



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

Figure 9-2-2 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

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



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

MESURES DE SÉCURITÉ

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

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

Point d'enseignement 3

Superviser les cadets pendant qu'ils courent sur un terrain à géographie différente

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de faire courir les cadets sur un terrain à géographie différente.

RESSOURCES

- Un endroit avec un terrain à géographie différente suffisamment grand pour qu'on puisse y courir.
- Un sifflet.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Faire courir les cadets à une vitesse confortable.
- S'assurer que la course se fait sur des pentes ascendantes et descendantes, et que les cadets utilisent les techniques décrites au PE1.

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 3

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

Point d'enseignement 4

Diriger une séance 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 D'UNE RÉCUPÉRATION

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

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



Les étirements choisis doivent être axés sur les parties du corps qui ont été les plus utilisées pendant la course.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

S.O.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux [figures 9-2-1](#) et [9-2-2](#)).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

MESURES DE SÉCURITÉ

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

Point d'enseignement 5

Décrire comment créer et mettre en œuvre un programme de course

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

BUT D'UN PROGRAMME DE COURSE

Un programme de course aidera un nouveau coureur à suivre graduellement un plan d'entraînement, ou il aidera un coureur d'expérience à améliorer son endurance. Le programme doit permettre au coureur d'augmenter graduellement l'intensité de l'entraînement de façon confortable. Un exemple de programme de course se trouve à l'[annexe B](#).

DIRECTIVES D'ÉLABORATION D'UN PROGRAMME DE COURSE

Il faut suivre les directives suivantes pour créer un programme de course visant à améliorer l'endurance et à aider à prévenir les blessures :

- Si le coureur n'a pas d'expérience, commencer par huit jours de marche consécutifs (20 minutes pour les quatre premiers jours, puis 30 minutes pour les quatre autres jours).
- Si le coureur a de l'expérience, commencer par marcher ou courir quatre fois par semaine pendant 20 à 30 minutes (p. ex., course de 2 minutes – marche de 4 minutes; répéter ce cycle cinq fois pour composer un entraînement de 30 minutes).
- Augmenter la durée de la course, selon le niveau de condition physique, jusqu'à ce que le cadet soit capable de courir sans interruption pendant 30 minutes.
- La distance parcourue pendant 30 minutes augmentera avec le niveau de condition physique; la course pourra alors être calculée en fonction de la distance au lieu de la durée.
- Changer de terrain lorsque le niveau de condition physique s'améliore.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

QUESTIONS

- Q1. À quoi sert un programme de course?
- Q2. Par quoi un coureur sans expérience devrait-il commencer?
- Q3. Qu'est-ce qui va augmenter à mesure que le niveau de condition physique s'améliore?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Un programme de course aidera un nouveau coureur à suivre graduellement un plan d'entraînement, ou il aidera un coureur d'expérience à améliorer son endurance.
- R2. Commencer par marcher pendant huit jours consécutifs.
- R3. La distance parcourue pendant 30 minutes augmentera à mesure que le niveau de condition physique s'améliore.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à l'activité du PE3 servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

La course sur un terrain à géographie différente aide à améliorer l'endurance, ce qui est utile lorsqu'on participe à des activités de biathlon d'été.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

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, ON et Buffalo, NY, Mosaic Press.
- C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>.
- C0-058 Webb Physiotherapists Inc. (aucune date). *Running Exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physioline.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.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 Ville de Saskatoon, Community Services Department. (aucune date). *Stretch Your Limits: A Smart Guide To Stretching for Fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>.

- C0-080 Cool Running. (2007). *Fitness and Performance*. Extrait le 12 février 2007 du site http://www.coolrunning.com/engine/2/2_3/181.shtml.
- C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching: 20th Anniversary* (éd. rév.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
- C0-146 Will-Weber, M. (2006). *Runner's World: Beginner's: Training: First Steps*. Extrait le 18 avril 2007 du site <http://www.runnersworld.com/article/printer/1,7124,s6-380-381-386-678-0,00.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#11>.