



INSTRUCTION COMMUNE
PHASE UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCOM M105.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Durée totale :

9 x 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-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, 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.

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

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

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

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

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

APPROCHE

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

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

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

IMPORTANCE

Il est important que les cadets participent à des activités physiques pour pouvoir identifier des activités plaisantes et qui font la promotion de la participation à des activités physiques durant toute la vie.

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

Durée : 9 x 30 min

Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES**INTRODUCTION**

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



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

Activités cardiovasculaires, y compris :

- Annexe B - Danse aérobique,
- Annexe C - Ski de fond,
- Annexe D - Randonnée pédestre,
- Annexe E - Patinage,
- Annexe F - Danse dirigée par un instructeur,
- Annexe G - Course d'orientation,
- Annexe H - Patin à roues alignées,
- Annexe I - Course à pied,
- Annexe H - Saut à la corde,
- Annexe K - Raquette, et
- Annexe L - Natation.

Activités de force musculaire, y compris :

- Annexe M - Exercices sur ballon d'exercice,
- Annexe N - Pilates,
- Annexe O - Exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques,
- Annexe P - Exercices contre résistance en utilisant le corps,
- Annexe Q - Exercices avec ballon d'entraînement,
- Annexe R - Exercices avec barre d'entraînement.

Activités de flexibilité musculaire, y compris :

- Annexe S - Étirement,
- Annexe T - Tai-chi,
- Annexe U - Yoga.

Sports d'équipe récréatif, y compris :

- Annexe V - Base-ball,
- Annexe W - Basket-ball,
- Annexe X - Hockey en salle,
- Annexe Y - Football (flag-football ou touch-football),
- Annexe Z - Crosse,
- Annexe AA - Ringuette,
- Annexe AB - Soccer,
- Annexe AC - Ballon canadien,
- Annexe AD - Balle molle,
- Annexe AE - Disque volant suprême,
- Annexe AF - Volley-ball.

Autres activités physiques, y compris :

- Annexe AG - Jeux actifs,
- Annexe AH - Entraînement en circuit,
- Annexe AI - Arts martiaux, et
- Annexe AJ - Rencontres omnisportives.

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;
- étirer les muscles.

Échauffement général

Cette partie de l'échauffement prépare le système cardiovasculaire à l'activité physique. Cette partie de l'échauffement comprend des exercices cardiovasculaires légers comme la marche rapide, le jogging lent ou de simples jeux qui font accélérer la fréquence cardiaque, comme la tague.

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 d'à-coups pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Répéter 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 physique. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les étirements, consulter l'annexe A.

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;
- 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. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les étirements, consulter l'annexe A.

ACTIVITÉ

OBJECTIF

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

RESSOURCES

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

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Le déroulement de l'activité est tributaire de l'activité physique choisie.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Présenter l'activité physique choisie, y compris :
 - a. quels éléments de la condition physique sont améliorés par la participation à l'activité physique choisie,
 - b. les techniques nécessaires pour participer à l'activité physique choisie.
2. Demander aux cadets de participer à une séance d'information sur la sécurité, présentant :
 - a. les règles et les règlements de l'activité physique choisie,
 - b. l'exigence relative à l'équipement de sécurité requis pour l'activité physique choisie,
 - c. l'emplacement du poste de premiers soins,
 - d. les renseignements sur les limites ou sur l'itinéraire.
3. Demander aux cadets de participer à une session d'échauffement comprenant de légers exercices cardiovasculaires et des étirements.
4. Demander aux cadets de participer à l'activité physique choisie.
5. Demander aux cadets de participer à une session de récupération comprenant de légers exercices cardiovasculaires et des étirements.

MESURES DE SÉCURITÉ

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

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

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

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

La participation aux activités physiques peut aider à :

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

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

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

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

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

Les vidéos de conditionnement physique (dirigées par un entraîneur accrédité), les entraîneurs accrédités et le personnel des programmes de soutien du personnel (PSP) des Forces canadiennes peuvent diriger cette instruction.

Les activités choisies pour cet entraînement ne se limitent pas aux listes présentées ci-dessus, mais doivent être appropriées au groupe d'âge, être sécuritaires, et dans la même ligne de pensée que le but qui consiste à promouvoir une bonne condition physique.

Des périodes d'activité physique peuvent avoir lieu consécutivement pour donner l'occasion aux cadets de participer à des activités physiques variées plus longues.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-001 A-CR-CCP-951/PT-002 Directeur - Cadets 3. (2006). *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de la formation par l'aventure*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

C0-001 ISBN 0-88011-807-5 Hanlon, T. (1998). *The sports rules book : Essential rules for 54 sports*. É.-U., Human Kinetics Publishers, Inc.

C0-002 ISBN 0-88962-630-8 LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Parlons franchement des enfants et du sport : Conseils à l'intention des parents, des entraîneurs, et des enseignants*. Oakville, ON, Mosaic Press.

C0-007 (ISBN 0-02-029265-1) Kjellstrom, B. (1994). *Be expert with map & compass : The complete orienteering handbook*. New York, NY, Hungry Minds, Inc.

- C0-008 (A-CR-CCP-151/PT-001) Fédération canadienne de course d'orientation (1983). *Manuel de certification des entraîneurs de course d'orientation Niveau 1*. Programme de formation et de certification des entraîneurs, Fédération canadienne de course d'orientation.
- C0-009 Fédération internationale de course d'orientation (2006). Extrait le 20 avril 2006 du site <http://www.orientering.org/footo/pictsymb.htm>.
- C0-010 Stott, W. (1987). *Armchair orienteering II: A practical guide to route planning*. Winnipeg, Manitoba Orienteering Association.
- C0-011 Fédération canadienne de course d'orientation (1985). *Manuel de certification des entraîneurs Niveau deux*.
- C0-023 (A-CR-CCP-150/PT-001) Chapman, J.R. Major, M.B.E. (1968). *Orienteering: An aid to training*. Londres, Angleterre, Hillside Printing & Publishing Co.
- C0-030 Ringette Canada. (2006). *Comment se joue la ringette?* Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.ringette.ca/e/about/played.htm>
- C0-031 What is Ultimate Frisbee? (2006). *What is ultimate – The game*. Extrait le 30 octobre 2006 du site http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html
- C0-034 About Ultimate. (2006). *About ultimate*. Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.upa.org/ultimate>
- C0-036 Women's Heart Foundation (1999-2000). Extrait le 25 avril 2006 du site www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp.
- C0-037 Walkablock Club of America (2005). Extrait le 25 avril 2006 du site www.walkablock.com/stretch2.gif.
- C0-038 Shelter Online (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.shelterpub.com/_fitness/online_stretches.gif.
- C0-040 Lose the Back Pain (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.losethebackpain.com.
- C0-041 Roadcycling (2006). Extrait le 25 avril 2006 du site www.roadcycling.com/artman/upload/stretches.jpg.
- C0-042 Spine Universe. Extrait le 25 avril 2006 du site www.spineuniverse.com.
- C0-074 Norris, G. (éd.). (1998). *Fédération nationale de football, Touch-football – Livre des règlements 2004*. Ottawa, Ontario, Fédération nationale de football.
- C0-089 ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Étirements : 20th anniversary* (éd. rév.). Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
- C0-191 ISBN 978-0-7360-6675-4 Corbin, C. et Lindsey, R. (2007). *Fitness for life: Updated fifth edition*. Windsor, ON, Human Kinetics.
- C0-513 Popovic, Srdjan. (2011). *10 skipping rope exercises for a better body*. Extrait le 6 octobre 2011, du site <http://www.bloomtofit.com/10-skipping-rope-exercises-for-a-better-body>
- C0-514 ISBN 0-934387-29-X Panicucci, J. (2008). *Achieving fitness: An adventure activity guide*. Beverly, MA, Project Adventure, Inc.
- C0-515 Livestrong.com. (2011). *Beginner's Pilates exercises*. Extrait le 4 octobre 2011, du site <http://www.livestrong.com/article/452265-beginner-pilates-exercises/>
- C0-516 Men's Health. (2011). *The 5-minute six-pack abs*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.menshealth.com.sg/fitness/5-minute-six-pack-abs>

C0-517 Body Bar. (2010). *Programs & education*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.bodybar.com/Programs-Education>

C0-518 Sports fitness advisor. (sans date). *Medicine ball exercises*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.sport-fitness-advisor.com/medicine-ball-exercises.html>

C0-519 Alberta Centre for Active Living. (2007). *What should parents know about strength training for youth ages 12 to 17?*. Extrait le 4 octobre 2011 du site <http://www.centre4activeliving.ca/our-work/faq/strength-train.pdf>

C0-520 Faigenbaum, A., éditeur, et Micheli, L. (1998). *Youth strength training*. Extrait le 4 octobre 2011, du site http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Current_Comments1&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=8657

C0-521 Waehner, P. (sans date). Resistance band workout for beginners. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://exercise.about.com/library/bltotalresistancebeginners.htm>

C2-016 ISBN 1-4000-5309-9 Curtis, R. (2005). *The backpacker's field manual: A comprehensive guide to mastering backcountry skills*. New York, NY, Three Rivers Press.

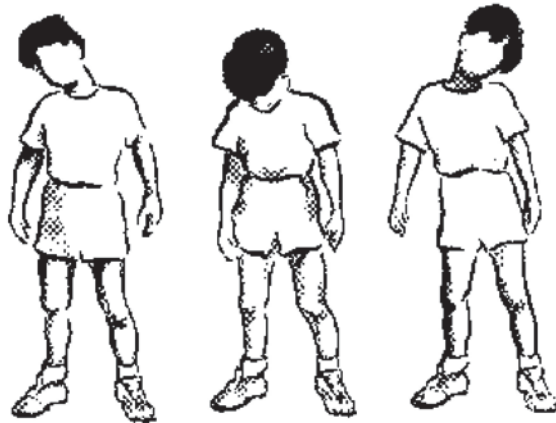
C2-042 ISBN 0-7566-0946-1 Berger, K. (2005). *Backpacking & hiking*. New York, NY, DK Publishing, Inc.

C2-051 ISBN 978-0-7153-2254-3 Bagshaw, C. (éd.). (2006). *The ultimate hiking skills manual*. Cincinnati, OH, David et Charles.

C2-103 ISBN 0-89886-427-5 Graydon, D. et Hanson, K. (éd.). (2001). *Mountaineering: The freedom of the hills* (6^e éd.). Seattle, WA, The Mountaineers.

EXEMPLES D'ÉTIREMENT

a. Le cou :

 <p>Figure A-1 Étirement du cou</p> <p><i>Remarque.</i> Tiré de <i>Moving on the Spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions</i>, 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</p>	<p>Faites rouler lentement votre tête vers l'avant d'une épaule à l'autre. Ne roulez pas votre tête vers l'arrière.</p>
--	---

b. Les épaules :



Figure A-2 Poussée des épaules

Remarque. 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>

En position debout, allongez vos bras vers l'arrière, puis entrelacez vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure A-3 Haussement des épaules

Remarque. 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>

En position debout, levez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les en étirant le cou vers le haut. Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en les poussant le plus loin possible vers l'avant.

Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.



Figure A-4 Cercles avec les bras

Remarque. Tiré de *Warm Ups*, par Martha Jefferson Hospital, Droits d'auteur, 2001, par Martha Jefferson Hospital. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>

Écartez vos 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.

Inversez la direction des cercles.



Figure A-5 Étirement des épaules

Remarque. 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/>

En position debout ou assise, prenez votre bras droit dans votre main gauche et placez-le devant votre poitrine; saisissez le bras à l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Tirez légèrement votre coude vers votre poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans votre épaule droite.

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

c. Les bras :



Figure A-6 Rotations des poignets

Remarque. Tiré de *Exercices*. Droit d'auteur, 1998, par Impacto Protective Products Inc. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/home.htm>

Faites tourner vos mains en faisant des mouvements circulaires à partir du poignet.
Changez de direction et répétez le mouvement de chaque côté.



Figure A-7 Étirement des triceps

Remarque. 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/>

En position debout, passez votre bras droit au-dessus de la tête, le coude plié. Avec votre main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas.
Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis répétez l'exercice du côté opposé.



Figure A-8 Étirement des avant-bras

Remarque. 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>

En position à genoux, placez vos 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.
Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

d. Poitrine et abdominaux :



Figure A-9 Étirement de la poitrine

Remarque. 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/>

Tenez-vous debout devant un mur. Avec le bras droit plié et le coude à la hauteur de l'épaule, placez votre 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.



Figure A-10 Étirement des côtes

Remarque. 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>

Tenez-vous debout avec le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous au niveau des hanches du côté droit de votre corps.

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

e. Le dos :



Figure A-11 Étirement du bas du dos

Remarque. 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/>

Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisir l'arrière des genoux.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

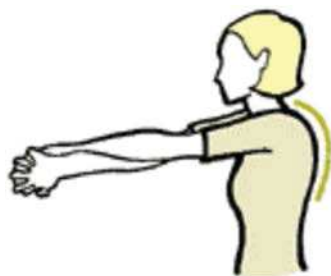


Figure A-12 Étirement du haut du dos

Remarque. 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/>

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 vos doigts et exercez une pression vers l'extérieur avec vos bras. Abaissez tranquillement le menton sur votre 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 :



Figure A-13 Étirement de l'ischio-jambier

Remarque. 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/>

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.



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

Remarque. Tiré de *Smart Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html
www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/

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

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

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

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure A-15 Fléchisseur de hanches

Remarque. 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/>

Posez votre genou droit au sol. Placez votre pied gauche devant vous, en pliant le genou et en plaçant votre main gauche sur cette jambe pour garder l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant le plus de poids de votre 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) :



Figure A-16 Rotations des chevilles

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

Assis, faites une rotation dans le sens horaire, puis dans le sens antihoraire
Changez de côté et répétez de l'autre côté.



Figure A-17 Étirement des mollets

Remarque. 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/>

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

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



Figure A-18 Étirement des quadriceps

Remarque. 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/>

Tenez-vous debout, une main appuyée contre le mur pour garder l'équilibre. Soulevez votre pied gauche en pliant votre genou, comme si vous tentiez de vous donner un coup de talon au derrière. Évitez de trop vous pencher vers l'avant au niveau des hanches. Saisissez votre cheville avec la main gauche et tenez-la. Vous devriez sentir un étirement dans votre cuisse gauche.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

AÉROBIE

DANSE AÉROBIQUE

INTRODUCTION

L'exercice aérobique est un exercice physique d'intensité relativement faible et de longue durée qui dépend principalement du système énergétique d'origine aérobique. L'adjectif aérobie, ou aérobique, signifie avec de l'oxygène et fait référence à l'utilisation de l'oxygène dans le métabolisme ou le processus de génération d'énergie du corps. Plusieurs types d'exercices sont aérobiques et, par définition, effectués à des niveaux d'intensité modérée durant de longues périodes. La danse aérobique peut aider à améliorer l'élément cardiovasculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

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

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

Les activités aérobiques doivent être adaptées au niveau de conditionnement physique de chaque cadet. En raison de la nature de l'instruction, il est très facile de tenir compte de divers niveaux de condition physique durant la même période d'instruction. Encourager les cadets à participer selon leur niveau de condition physique le plus élevé afin de maximiser les bienfaits des activités aérobiques.

TYPES D'ACTIVITÉS AÉROBIQUES

La liste des activités aérobiques est longue. Voici quelques exemples :

Exercices des deux marches. Les exercices des deux marches sont des exercices aérobiques axés sur les jambes. Ils nécessitent habituellement l'utilisation d'une marche sur laquelle les participants montent et descendent. Certaines autres évolutions culturelles plus populaires des exercices des deux marches comprennent des jeux, tels que le jeu vidéo « Dance Dance Revolution ». L'intensité de l'exercice des deux marches peut être augmentée en augmentant la vitesse du mouvement ou la hauteur de la marche utilisée.

Équipement d'exercice. Plusieurs types d'équipement d'exercice appuient l'entraînement aérobique. La plupart du temps, l'équipement d'exercice modèle son mouvement sur des activités cardiovasculaires réelles telles courir, ramer ou pédaler. L'équipement d'exercice peut servir à offrir un entraînement aérobique personnel ou organisé sous forme de classe telle une classe de cardiovélo (un groupe réuni dans une classe où les participants utilisent des vélos d'exercice). Voici des exemples d'équipement d'exercice :

- les vélos d'exercice,
- les exerciseurs elliptiques,
- les machines à ramer,
- les simulateurs d'escalier,
- les tapis roulants.

Danse aérobique. La danse aérobique a été créée en 1969 par Judi Sheppard Missett. Le programme combine les aspects de la danse avec l'entraînement contre résistance, la méthode Pilates, le yoga et le kickboxing. La danse aérobique se classe parmi les premiers programmes de conditionnement physique

au monde comptant sur plus de 7800 instructeurs répartis dans 38 pays. Plusieurs vidéos et DVD de séance d'entraînement par la danse aérobique sont disponibles sur le marché.

Tae bo. Popularisé durant les années 1990, le tae bo est un programme d'exercice aérobique qui utilise les arts martiaux à une vitesse d'exécution rapide pour augmenter le rythme cardiaque. Le programme a été développé par l'acteur Billy Banks, devenu par la suite consultant en conditionnement physique.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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

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

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

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

SKI DE FOND

SKI DE FOND

INTRODUCTION

Le ski de fond est un sport qui n'exige qu'un minimum de compétences. Cependant, comprendre les mécanismes et les techniques des pas et des poussées rendra l'expérience à skis plus efficace et agréable. Le ski de fond peut aider à améliorer l'élément de l'aptitude cardiovasculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

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

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

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

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

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TECHNIQUES DE SKI DE FOND

Chutes

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

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

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

Pour se relever après une chute :

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

S'arrêter

Pour leur propre sécurité et pour la sécurité des personnes alentour, il est très important que les cadets soient capables de freiner et de s'arrêter d'eux-mêmes sur un terrain plat ou en pente. Les principes pour freiner et s'arrêter sont les mêmes et exigent que les cadets puissent contrôler constamment leur corps

et leurs skis. Un ski de fond glisse de façon la plus efficace lorsqu'il repose à plat sur sa semelle. Un ski commence à perdre son élan vers l'avant dès qu'il est incliné sur l'une ou l'autre de ses carres.

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



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

Il existe deux types de chasse-neige :

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

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

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

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

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

Changer de direction

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

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

Pour changer de direction :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Déplacer le ski gauche (droit) vers l'avant jusqu'à ce que la pointe de la chaussure gauche (droite) se trouve tout juste en avant de la pointe de la chaussure droite (gauche).
3. Soulever la spatule du ski gauche (droit) d'environ 30 cm (1 pied) du sol.
4. Déplacer le ski soulevé légèrement sur la gauche (droite) en décrivant un arc d'environ 30 degrés.

5. Placer le ski gauche (droit) au sol et transférer le poids sur ce dernier.
6. Amener le ski droit en arc de la même façon jusqu'à ce qu'il rejoigne le ski gauche.
7. Répéter les étapes 2 à 6 jusqu'à ce qu'on soit dans la direction désirée.

Poussée de bâtons

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

Poussée de bâtons alternative. Utilise le bâton opposé au ski qui glisse pour créer un déplacement en avant additionnel du skieur. Le skieur plante et pousse seulement sur un seul bâton à la fois.

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

Les principes de poussée de bâtons suivants doivent être considérés :

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

Pour adopter la poussée de bâtons alternative :

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

Pour adopter la double poussée de bâtons :

1. Adopter la position mi-assise.
2. Garder les coudes près du corps.
3. Se pencher vers l'avant pour courber le dos.
4. Planter les bâtons juste à l'avant des chaussures de ski.
5. Contracter les abdominaux.
6. Pousser vers l'avant et étendre les bras vers l'arrière.
7. Se lever.
8. Permettre aux bras et aux bâtons de décrire un arc vers l'avant.
9. Se préparer à planter le bâton suivant.

Exécuter les pas alternatifs

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

Monter des côtes

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

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

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

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

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

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

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

Descente des côtes

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

Pour descendre une côte :

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

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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

RANDONNÉE PÉDESTRE

RANDONNÉE PÉDESTRE

INTRODUCTION

La randonnée pédestre est une activité de marche vigoureuse en plein air ou dans la nature sur un sentier sans revêtement ou en marchant le long d'une route non balisée. Généralement, les randonnées de jour consistent à se déplacer sur différents types de terrains, en montant ou en descendant des pentes. Elle donne aux cadets l'occasion de se déplacer vers des destinations qui, dans plusieurs cas, ne pourraient être vues autrement.

Le but de la randonnée pédestre est d'apprendre les compétences qui sont bénéfiques pour la santé physique. Elle offre un autre environnement d'apprentissage et permet aux cadets d'explorer l'environnement extérieur. Pour les cadets qui n'ont jamais participé à des activités de randonnée pédestre, elle peut s'avérer assez stimulante. Cependant, elle peut aussi représenter un défi pour les randonneurs expérimentés en variant l'emplacement ou le terrain des randonnées. La randonnée pédestre peut aider à améliorer l'élément de l'aptitude cardiovasculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

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

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

Vêtements supplémentaires. Parmi les vêtements supplémentaires, on compte une autre couche de vêtements chauds et un imperméable. Une veste légère en duvet, une doublure pelucheuse amovible ou un chandail pourrait servir de couche isolante si la température est plus basse que prévue, ou pendant les pauses quand la sueur s'évapore et le corps se refroidit. Même si c'est ensoleillé au début de la randonnée pédestre, cela ne veut pas dire que cela sera ensoleillé à la fin. Les imperméables peuvent également être utilisés pour construire un abri lors d'une situation d'urgence.

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

Lunettes de soleil. Les randonneurs pédestres doivent toujours porter des lunettes de soleil pour protéger leurs yeux contre les rayons solaires (p. ex., les rayons ultraviolets, la lumière brillante ou intense et la lumière bleue). C'est surtout important l'hiver car l'ophtalmie des neiges est une blessure répandue.

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

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

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

Carnet et crayon. Le carnet et le crayon permettront aux cadets d'écrire un journal de la randonnée pédestre. La cueillette de renseignements tels les détails de la route, la condition du sentier, la difficulté du sentier et les observations générales permet aux cadets de conserver des renseignements utiles à la planification d'autres randonnées pédestres. Il permet aussi de conserver les détails de l'aventure.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

Difficultés du terrain

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

Classe 1. Randonnée pédestre, habituellement sur un sentier.

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

Classe 3. L'angle est assez prononcé pour que les mains soient nécessaires à l'équilibre, la grimpée sur roches à l'aide des mains et des pieds, une corde peut être transportée.

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

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



Le terrain pour cette activité doit être limité à la difficulté de terrain de classe 1.

Types de terrain

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

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

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



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

TECHNIQUES DE RANDONNÉE PÉDESTRE

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

Rythme et vitesse des pas

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

Établir un rythme de randonnée pédestre.

Le rythme de randonnée pédestre est très personnel et s'établit au cours des nombreuses randonnées pédestres. Pour établir un rythme, voici certaines lignes directrices à suivre :

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

Contrôle de la fatigue

Le but des périodes de repos est de ralentir le rythme cardiaque et la respiration pour que le cœur et les poumons se reposent. Le repos donne au corps le temps d'éliminer l'acide lactique présent dans les muscles et de récupérer de coups de chaleur ou de douleurs.

Lignes directrices pour le repos :

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

Synchronisation corporelle

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

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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

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

PATIN À GLACE

PATINAGE SUR GLACE

INTRODUCTION

Le patinage sur glace augmente la flexibilité et l'endurance du corps tout en ayant un faible impact. Le patinage sur glace est une excellente activité cardiovasculaire qui produit moins de stress sur les genoux et les autres articulations. Il stimule le système cardiovasculaire, ce qui aide à réduire le risque de maladies telles que l'obésité, l'hypertension et le diabète tout en améliorant l'équilibre et l'agilité. Il tonifie les muscles des jambes, particulièrement les quadriceps et les muscles ischiojambiers, ainsi que les muscles des bras lorsqu'ils sont balancés en patinant. Le patinage sur glace aide à améliorer l'aspect cardiovasculaire et la force musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

- des casques,
- des patins à glace.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

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

TECHNIQUES DE PATINAGE SUR GLACE

Marche. Les nouveaux patineurs doivent prendre le temps de marcher sur la glace pour s'habituer à se déplacer sur une surface glacée. Plusieurs patinoires disposent d'un tapis en caoutchouc sur lequel les cadets peuvent pratiquer la marche en patin. Il est recommandé de conserver les protecteurs de lame sur les patins à glace lorsqu'on marche en patins.

Première fois sur la glace. Demander aux nouveaux patineurs de se déplacer sur la glace autour du périmètre. Il peuvent se servir de la bande qui entoure la patinoire pour se soutenir. Se déplacer le long du bord de la glace aide à s'adapter à la cheville et à s'habituer à la friction sur la glace. Il pourrait y avoir des aides au patinage de disponibles pour offrir un support supplémentaire aux nouveaux patineurs sur glace.

Développer l'équilibre. Pour développer l'équilibre, tenir les bras étendus tous juste à la hauteur des épaules, fléchir légèrement les genoux et se pencher vers l'avant. Tenter l'exercice sans l'aide de quoi que ce soit puisqu'un tel objet pourrait devenir une béquille.

Se pratiquer à tomber. Tomber est une chose naturelle. Si on anticipe une chute, fléchir les genoux et s'accroupir. Lors d'une chute, les bras peuvent servir à freiner la chute. Les mains doivent rapidement se refermer en poing pour minimiser le risque de blessures que pourrait infliger un patineur en passant trop près.

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

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

à droite ou à gauche. Cette action permettra d'avancer. Pour glisser, pointer les orteils dans la direction désirée.

Patinage sur une courte distance à faible vitesse. Une fois qu'un bon sens de l'équilibre est atteint, encourager les nouveaux patineurs à tenter de patiner un peu plus vite. S'ils croient qu'ils vont tomber, leur dire de fléchir les genoux et d'étendre leurs bras.

Fléchissement des genoux. Se tenir debout avec les pieds distancés l'un de l'autre à la largeur des hanches et les bras étendus vers l'avant. Ensuite, s'accroupir légèrement de façon à créer une prise de conscience du centre d'équilibre. Répéter à quelques reprises jusqu'à ce que l'habitude soit acquise. Ensuite, s'accroupir encore plus bas en regardant vers l'avant en tout temps.

S'arrêter. Pour s'arrêter, fléchir légèrement les genoux vers l'intérieur et pousser vers l'extérieur avec un ou les deux pieds. Cela crée une pression sur la glace forçant le pied à ne plus glisser. En freinant, de la neige est produite par l'embarquée de la lame du patin à glace au contact de la glace.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Aucune.

DANSE AVEC INSTRUCTEUR

DANSE DIRIGÉE PAR UN INSTRUCTEUR

INTRODUCTION

La danse est une activité sociale qui favorise la circulation des vaisseaux sanguins tout en développant la force et la flexibilité. L'intensité de la danse peut être modifiée pour s'adapter à divers niveaux de conditionnement physique ainsi qu'aux habiletés diverses. La danse peut aider à améliorer l'aspect cardiovasculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

L'équipement variera selon le type de danse choisi.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

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

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

TYPES DE DANSE SUGGÉRÉS

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

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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

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

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

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

COURSE D'ORIENTATION

COURSE D'ORIENTATION

INTRODUCTION

Il est important que les jeunes d'aujourd'hui soient actifs et apprennent à interagir en tant que membre d'une équipe. En participant à titre personnel ou en tant que membre d'une équipe d'orientation, les cadets ont l'occasion d'être actifs dans un sport qui contribue à leur santé et à acquérir un mode de vie physiquement actif. La course d'orientation aide à améliorer l'élément cardiovasculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

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

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

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

CONNAISSANCES PRÉALABLES

Course d'orientation point à point

La course d'orientation point à point exige que les cadets déterminent leurs propres itinéraires d'un point de contrôle connu à l'autre, dans un ordre précis. Le gagnant est le cadet qui complète le parcours en prenant le moins de temps possible.

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

Équipement de pointage

Marqueurs de contrôle. Ils se trouvent aux points de contrôle d'un parcours de course d'orientation et sont composés de trois carrés joints en forme de solide triangulaire creux. Les marqueurs de contrôle sont

divisés par une diagonale qui part du coin inférieur gauche et qui monte au coin supérieur droit pour former deux triangles. Le triangle supérieur gauche est blanc et le triangle inférieur droit est orangé.

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

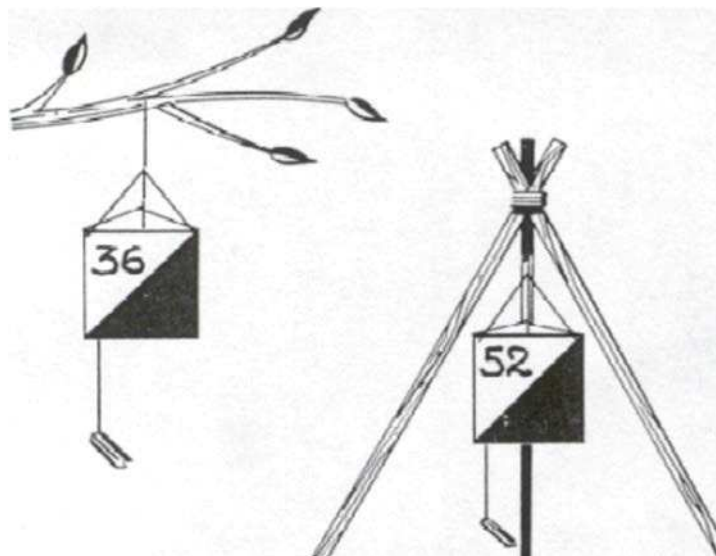


Figure G-1 Les marqueurs de contrôle

Remarque. Tiré de *Be Expert With Map & Compass* (p. 197), par B. Kjellstorm, 1994, New York, NY, Hungry Minds, Inc. Droit d'auteur par Bjorn Kjellstorm, 1994.



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

Poinçons. Puisqu'il est attaché au marqueur de contrôle, le poinçon pend souvent de celui-ci. Lors d'une course d'orientation, chaque poinçon est différent et force ainsi les compétiteurs d'une compétition de course d'orientation à utiliser les poinçons sur leurs cartes dans un ordre précis. Chaque poinçon est muni d'une série de lettres et de chiffres différents.

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

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

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

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

Figure G-2 Carte de pointage

Remarque. Tiré de *Be Expert With Map & Compass* (p. 204), par B. Kjellstorm, 1994, New York, NY, Hungry Minds, Inc. Droit d'auteur par Bjorn Kjellstorm, 1994.

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 habituelles de carte d'orientation sont 1 : 5 000, 1 : 10 000, 1 : 15 000 et 1 : 20 000 Cela signifie que sur une carte à l'échelle 1 : 5 000, une unité représente 5 000 unités sur le terrain réel. 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. Plier une carte implique que l'orienteur la plie doucement de façon à ce que le chemin conscrit dans la direction du parcours apparaisse et que tout le reste soit replié hors de la vue. Ce pliage aide l'orienteur à ne voir que l'information qui leur 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 pour que leur pouce soit placé de façon à marquer leur position sur la carte, en ajustant la position de leur pouce à l'emplacement où ils se trouvent chaque fois qu'ils s'arrêtent pour consulter la carte. Cette méthode fait gagner du temps et aide à déterminer rapidement où se trouve l'orienteur, peu importe le nombre d'arrêts à effectuer pour consulter la carte. Les deux étapes de ce procédé sont d'assurer que la carte est tenue correctement et orientée vers le nord.

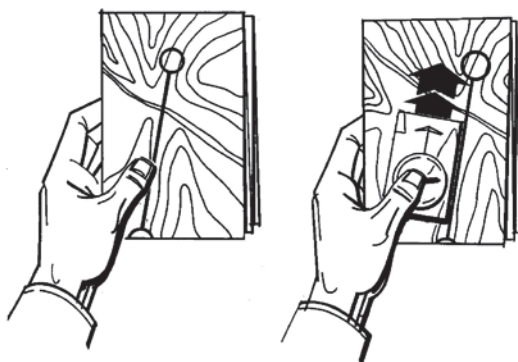


Figure G-3 Marquer la position

Remarque. Tiré de *Be Expert With Map & Compass* (p. 178), par B. Kjellstorm, 1994, New York, NY, Hungry Minds, Inc. Droit d'auteur par Bjorn Kjellstorm, 1994.

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'elles apparaissent toujours sur la carte. La meilleure méthode d'estimation de la distance est le compte de pas. Le compte de pas est représenté par le nombre de pas nécessaires à une personne pour parcourir 100 m. Pour gagner du temps, l'orienteur devrait connaître cette donnée avant de commencer une course.

Vérifier la présence de détails cartographiques. L'orienteur identifie les détails cartographiques linéaires qui apparaissent avant le contrôle et qui signalent la proximité du point de contrôle à l'orienteur. À mesure qu'un orienteur navigue vers un point de contrôle, il dresse mentalement une liste des détails cartographiques qu'il rencontre.

Balises. Une balise est un détail cartographique linéaire important qui est 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 pouvoir parvenir à leur point de contrôle. Il s'agit d'un détail cartographique imposant et distinct qui traverse la ligne du parcours avant ou après le 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 devant le point de contrôle, il sert d'avertissement de l'approche du point de contrôle. Lorsqu'il est situé au-delà 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. L'orienteur cherchera ce détail cartographique, appelé point d'attaque, marchera en direction de ce repère et regardera autour pour 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 la meilleure route vers le point de contrôle.

Évaluation à partir d'un point élevé par rapport au contournement. Lorsqu'une colline se trouve en plein dans le parcours entre deux points de contrôle, l'orienteur doit décider s'il passe par-dessus celle-ci ou s'il la 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 occasionner le rallongement du parcours, mais faciliter la marche grâce à un terrain de niveau. L'élévation de la pente peut être un facteur déterminant.

Un parcours long et facile contre un parcours court et ardu. L'orienteur doit prendre en considération la distance à parcourir pour les deux parcours et avec quelle rapidité il sera possible de se déplacer sur chaque type de terrain. Cela dépendra de la végétation qu'il peut rencontrer.

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 identifier? Il devrait être placé avant le marqueur, près de celui-ci, 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 tributaires.
- **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 enthousiaste pour un orienteur débutant, mais faire remarquer 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 la présente étape sur la feuille du marqueur (tel qu'illustré à la figure B6-5).

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.

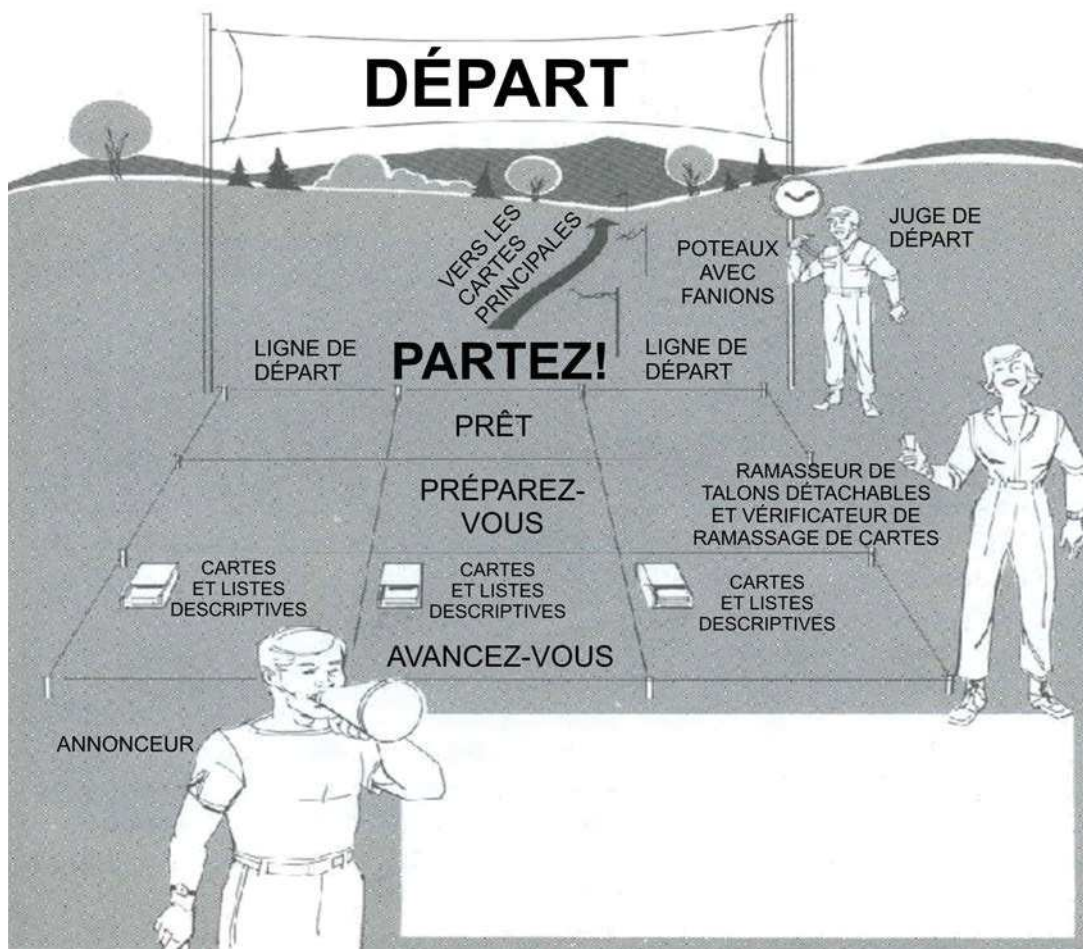


Figure G-4 Grille de départ

Remarque. Tiré de *Be Expert With Map & Compass* (p. 201), par B. Kjellstorm, 1994, New York, NY, Hungry Minds, Inc. Droit d'auteur par Bjorn Kjellstorm, 1994.

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 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 à 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 ».

À l'heure 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 du marqueur.

- Les participants ne doivent pas endommager la propriété comme les clôtures et l'équipement.
- Les participants ne doivent pas pénétrer ni traverser les jardins ou les champs qui viennent d'être semés et ceux où poussent les cultures.

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 qu'ils font la course.
- On doit montrer l'emplacement sur la carte aux cadets qui demandent de l'aide et ceux-ci doivent ensuite le signaler à un arbitre à l'arrivée.
- Les cadets qui ont terminé leurs parcours ne doivent pas divulguer l'information 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, calculer le temps et vérifier si chaque coureur d'orientation 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,
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, W. (1987). *Armchair Orienteering II: A Practical Guide to Route Planning*. Winnipeg, Manitoba Orienteering Association.

PATIN À ROUES ALIGNÉES

PATIN À ROUES ALIGNÉES

INTRODUCTION

Le patin à roues alignées augmente la flexibilité et l'endurance du corps tout en ayant un faible impact. Le patin à roues alignées est une excellente activité cardiovasculaire qui produit le moins de stress sur les genoux et les autres articulations. Il stimule le système cardiovasculaire, ce qui aide à réduire le risque de maladies telles que l'obésité, l'hypertension et le diabète tout en améliorant l'équilibre et l'agilité. Il tonifie les muscles des jambes, particulièrement les quadriceps et les muscles ischiojambiers, ainsi que les muscles des bras lorsqu'ils sont balancés en patinant. Le patin à roues alignées peut aider à améliorer les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

- des patins à roues alignées,
- des protège-genoux,
- des protège-coudes,
- des protège-poignets,
- un casque.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

Le patin à roues alignées doit se pratiquer sur des surfaces revêtues telles que les sentiers reconnus et cette activité doit toujours être bien supervisée.

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 sur le côté et non en ligne droite, car cela pourrait causer un choc à l'impact entraînant des blessures.

Pratiquer 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 un point de friction et permettront de se déplacer plus facilement 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.

Expérience. Pratiquer différents coups de patin pour déterminer celui qui est le plus efficace ou le plus rapide. Pratiquer les virages, l'équilibre sur un patin et la marche. Il est plus facile d'exécuter d'abord ces mouvements plus lentement et d'en augmenter ensuite graduellement la vitesse.

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

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Aucune.

COURSE À PIEDS

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. La course peut aider à améliorer l'élément de l'aptitude cardiovasculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

Des espadrilles.

LIGNES DIRECTRICES 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 :

Poids de la tête et équilibre du corps. Le poids 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. Le mouvement des jambes est le facteur dynamique important dans la course. 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 l'augmentation de la relaxation du haut du corps durant la course peut nécessiter de la pratique et de la concentration. Lorsqu'une

augmentation de la relaxation survient durant la course, un mouvement plus efficace s'installe et produit une couverture de la distance à parcourir 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 commencent 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 ou sur un parcours de cross-country. Une course soutenue doit durer au moins 15 minutes et préférablement 20 minutes pour augmenter 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 terminée.

Terrain alterné

La course sur terrain alterné peut être effectuée sur un parcours suivant des routes, à travers champs, en escaladant des collines, à travers les bois ou sur tout autre terrain irrégulier. Courir sur un terrain alterné offre une pause dans 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.

CORDE À SAUTER

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, sauter à la corde est excellent pour renforcer les os et est un bon exercice pour perdre du poids et définir la masse musculaire. Le saut à la corde peut aider à améliorer les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

- des chaussures de course,
- une corde à sauter,
- des vêtements appropriés pour l'activité.

LIGNES DIRECTRICES 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 sur 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

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 J-1 Modèle de sauts en croisée

Remarque. Tiré de *10 Skipping Rope Exercises for a Better Body*, par S. Popovic, 2011 Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://www.bloomtofit.com/10-skipping-rope-exercises-for-a-better-body>

Du talon aux orteils. Alternier l'atterrissage entre les orteils et le talon. Être prudent lors de l'atterrissage sur le talon; l'atterrissage doit se faire en douceur.

Courir sur place. Courir sur place avec la corde qui passe sous le corps entre chaque pas. Ceci est un excellent exercice cardiovasculaire qui améliore l'endurance musculaire des bras.

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. Ce mouvement est semblable à la course sur place.

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. Commencer par faire un saut à un pied sur chaque pied et faire ensuite un saut en changeant de côté. Faire deux sauts à un pied sur chaque pied et faire ensuite un saut en changeant de côté. Ensuite, ce sont trois sauts à un pied et un saut en changeant de côté. Continuer d'augmenter progressivement le nombre de sauts à un pied et utiliser le saut en changeant de côté comme transition.

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



Figure J-2 Modèle de sauts écartés

Remarque. Tiré de *10 Skipping Rope Exercises for a Better Body*, par S. Popovic, 2011 Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://www.bloomtofit.com/10-skipping-rope-exercises-for-a-better-body>

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.

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/Content/Files/SkillsPosters_2011_E.pdf

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

RAQUETTES

RAQUETTE

INTRODUCTION

La raquette est une activité aérobique de marche sur la neige dont la compétence 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 les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

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 po sur 22 po)	68 kg (150 lb)
20 cm sur 63 cm (8 po sur 25 po)	90 kg (200 lb)
22 cm sur 43 cm (9 po sur 34 po)	113 kg (250 lb)
24 cm sur 86 cm (9,5 po sur 36 po)	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. Pour toutes les catégories de raquette, les fixations doivent être pourvues de lanières solides en nylon souple caoutchouté à 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 quantité 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.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TECHNIQUES DE RAQUETTE

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

Pas

Pour conserver son énergie lorsqu'on se déplace en raquettes sur de la neige fraîche, soulever la raquette pour qu'elle ne touche pas la neige et la propulser vers l'avant pour effectuer chaque pas. Le pas de repos permet de faire des pauses momentanées entre les pas. Avec de la pratique, on peut ajuster la longueur de la pause en fonction de son propre état de fatigue. À mesure que l'on avance, projeter la raquette avant

et la laisser tomber ou la poser fermement sur place. Redresser puis immobiliser la rotule du genou arrière de manière à ce que les tendons et le cartilage supportent le poids, s'arrêter puis décontracter les muscles de la cuisse en utilisant les bâtons pour garder l'équilibre. Déplacer la jambe arrière vers l'avant, projeter la raquette, la poser, immobiliser la jambe qui est désormais la jambe arrière, la décontracter puis répéter. Le but est de reposer les jambes pendant qu'elles travaillent fort. 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 faire revenir vers l'arrière, puis la lancer vers l'avant et vers le haut.
2. Alors que le pied se trouve en haut et que la queue de la raquette ne touche pas la neige, tourner le pied de 180 degrés.
3. Baisser puis placer le pied 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 de 180 degrés, puis soulever l'autre pied.
5. Ramener le pied au-dessus du bord postérieur de la raquette plantée 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 couvertes. 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 une autre route qui fait le tour de l'obstacle lorsque 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 directement, c'est la meilleure méthode pour 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.

Monter en lacets. On l'utilise pour se déplacer sur une pente qui est très raide et recouverte de neige fraîche 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 revenir en arrière vers la droite, taper la raquette de gauche fermement dans la neige et s'assurer qu'elle va tenir. Transférer le poids sur le pied gauche, face à la pente, puis balancer la raquette droite en direction du prochain virage et la planter 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 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 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 la sangle en se déplaçant et s'enfonce dans la neige profonde. 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 doit se mettre de côté et passer à l'arrière en cédant le passage aux autres.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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

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

NATATION

NATATION

INTRODUCTION

La natation est une activité amusante comprenant la nage en longueur, des jeux et des exercices aérobiques dans l'eau. La natation peut aider à améliorer les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis est tributaire de l'activité de natation choisie.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

Cette activité doit se dérouler conformément à la publication A-CR-CCP-030/PT-001. *Ordonnances de sécurité nautique pour les cadets*, chapitre 6.

ACTIVITÉS NAUTIQUES

Jeux

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 le « requin » et tous les autres joueurs 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

Les exercices aérobiques dans l'eau sont une forme d'exercices aérobiques exécutés 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]

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

EXERCICES SUR BALLON

INTRODUCTION

Le ballon d'exercice est une pièce d'équipement qui intègre la stabilité et l'équilibre dans un entraînement de la force. Un ballon d'exercice est amusant et facile à utiliser, et il n'est pas dispendieux. Les exercices sur ballon aident à améliorer l'élément de la force musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

- un ballon d'exercice par cadet,
- un tapis par cadet.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

Les exercices sur ballon doivent être bien supervisés et dirigés par un instructeur de conditionnement physique et de sport formé à l'utilisation de cet équipement ou un entraîneur accrédité.

Pour exécuter des exercices sur ballon, choisir un secteur d'entraînement disposant de suffisamment d'espace de façon à ce que les cadets ne se heurtent pas durant l'activité étant donné que les ballons d'exercice roulent facilement. Diriger chaque nouvel exercice en utilisant la méthode suivante :

1. Démontrer l'exercice complet.
2. Démontrer la position de départ de l'exercice et demander aux cadets d'adopter la position de départ.
3. Démontrer les mouvements suivants de l'exercice et demander aux cadets de terminer chaque mouvement.
4. Démontrer une fois de plus l'exercice complet et demander aux cadets d'exécuter l'exercice en entier.

Si ces exercices sont utilisés comme partie d'un circuit, les présenter en utilisant la méthode décrite ci-dessus avant que les cadets commencent le circuit.

Sécurité

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

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.

EXERCICES SUR BALLON

Voici quelques exemples d'exercices sur ballon :

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. Plier le ventre et courber la tête et le torse vers le haut en direction des genoux. Redescendre à la position de départ.



Figure M-1 Demi-redressement assis sur ballon

Remarque. Tiré de *The 5-Minute Six-Pack Abs*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.menshealth.com.sg/fitness/5-minute-six-pack-abs>

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 M-2 Planche abdominale sur ballon

Remarque. Tiré de *Four Weeks to Flat Abs*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.menshealth.com.sg/fitness/four-weeks-flat-abs?page=0%2C2>

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 M-3 Extension des bras sur ballon

Remarque. Tiré de *Chest Exercises*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://health.howstuffworks.com/wellness/diet-fitness/exercise/chest-exercises.htm>

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 M-4 Carpé sur ballon

Remarque. Tiré de *Four Weeks to Flat Abs*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.menshealth.com.sg/fitness/four-weeks-flat-abs?page=0%2C2>

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.

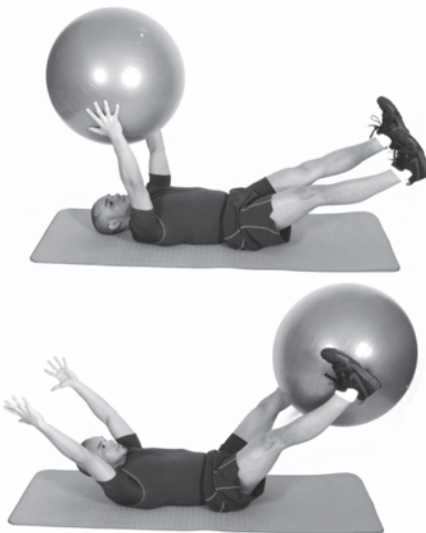


Figure M-5 Passe du ballon aux pieds

Remarque. Tiré de *Stability Ball Pass Exercise*. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.fitnessrepublic.com/exercise/stability-ball-pass-back.html>

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.

PILATES

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 soulever des poids autant qu'à renforcer et allonger les muscles du tronc sans ajouter de masse. Le Pilates peut aider à améliorer les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

Un tapis par cadet.

LIGNES DIRECTRICES 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

EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE EN UTILISANT DES BANDES ÉLASTIQUES

EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE EN UTILISANT DES BANDES ÉLASTIQUES

INTRODUCTION

Un entraînement contre résistance supervisé et bien structuré peut procurer des bienfaits pour la santé des jeunes, tels que la prévention des blessures, l'augmentation de la force, de l'endurance et de la puissance, ainsi qu'accroître la force et la santé des os.

L'entraînement contre résistance en utilisant des bandes élastiques est économique, facile à diriger et aide à améliorer l'élément de la force musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

- des bandes élastiques contre résistance (de diverses forces pour s'adapter aux différents niveaux de force des cadets),
- un tapis par cadet.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

Les exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques doivent être bien supervisés et dirigés par un instructeur de conditionnement physique et de sport formé à l'utilisation de cet équipement ou par un entraîneur accrédité.

Pour exécuter les exercices contre résistance en utilisant des bandes élastiques, choisir un secteur d'entraînement disposant de suffisamment d'espace de façon à ce que les cadets puissent se déplacer librement. Diriger chaque nouvel exercice en utilisant la méthode suivante :

1. Démontrer l'exercice complet.
2. Démontrer la position de départ de l'exercice et demander aux cadets d'adopter la position de départ.
3. Démontrer les mouvements suivants de l'exercice et demander aux cadets de terminer chaque mouvement.
4. Démontrer une fois de plus l'exercice complet et demander aux cadets d'exécuter l'exercice en entier.

Si ces exercices sont utilisés comme partie d'un circuit, les présenter en utilisant la méthode décrite ci-dessus avant que les cadets commencent le circuit.

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 des bandes élastiques à faible résistance pour éviter les blessures.

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

EXERCICES

Voici quelques exemples d'exercices contre résistance à l'aide de 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 O-1 Flexion des avant-bras

Remarque. Tiré de « Resistance Band Workout for Beginners », par P. Waehner, sans date, *About.com, Exercise*, droit d'auteur 2011 par About.com. Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://exercise.about.com/library/bltotalresistancebeginners.htm>

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 O-2 Extension des triceps

Remarque. Tiré de « Resistance Band Workout for Beginners », par P. Waehner, sans date, *About.com, Exercise*, droit d'auteur 2011 par About.com. Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://exercise.about.com/library/bltotalresistancebeginners.htm>

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 O-3 Extension des deltoïdes vers l'arrière

Remarque. Tiré de « Resistance Band Workout for Beginners », par P. Waehner, sans date, *About.com, Exercise*, droit d'auteur 2011 par About.com. Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://exercise.about.com/library/bltotalresistancebeginners.htm>

Développé au-dessus de la tête Placer les deux pieds sur la bande 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 O-4 Développé au-dessus de la tête

Remarque. Tiré de « Total Body Resistance Band Workout », par P. Waehner, sans date, *About.com, Exercise*, droit d'auteur 2011 par About.com. Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://exercise.about.com/library/bltotalresistancebeginners.htm>

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 O-5 Flexions des jambes

Remarque. Tiré de « Resistance Band Workout for Beginners », par P. Waehner, sans date, *About.com, Exercise*, droit d'auteur 2011 par About.com. Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://exercise.about.com/library/bltotalresistancebeginners.htm>

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.

EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE EN UTILISANT LE CORPS

EXERCICES CONTRE RÉSISTANCE EN UTILISANT LE CORPS

INTRODUCTION

Un entraînement contre résistance supervisé et bien structuré peut procurer des bienfaits pour la santé des jeunes, tels que la prévention des blessures, l'augmentation de la force, de l'endurance et de la puissance, ainsi qu'accroître la force et la santé des os.

L'entraînement contre résistance en utilisant le corps ne nécessite aucun équipement. Il est peu dispendieux et facile à exécuter. Ces types d'exercices peuvent être faits à la maison et aident à améliorer l'élément de la force musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

Un tapis par cadet.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

L'entraînement contre résistance en utilisant le corps doit être bien supervisé.

Pour exécuter un entraînement contre résistance en utilisant le corps, choisir un secteur d'entraînement disposant de suffisamment d'espace de façon à ce que les cadets puissent se déplacer librement. Diriger chaque nouvel exercice en utilisant la méthode suivante :

1. Démontrer l'exercice complet.
2. Démontrer la position de départ de l'exercice et demander aux cadets d'adopter la position de départ.
3. Démontrer les mouvements suivants de l'exercice et demander aux cadets de terminer chaque mouvement.
4. Démontrer une fois de plus l'exercice complet et demander aux cadets d'exécuter l'exercice en entier.

Si ces exercices sont utilisés comme partie d'un circuit, les présenter en utilisant la méthode décrite ci-dessus avant que les cadets commencent le circuit.

Sécurité

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

EXERCICES

Voici quelques 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 droits 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 P-1 Extension des bras

Remarque. Tiré de *Fitness for life activity and vocabulary cards, cinquième édition du CD-ROM*, par K. McConnell et C.B. Corbin, 2005, Champaign, IL: Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par K. McConnell et C.B. Corbin.

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 P-2 Demi-redressement assis

Remarque. Tiré de *Fitness for life activity and vocabulary cards, cinquième édition du CD-ROM*, par K. McConnell et C.B. Corbin, 2005, Champaign, IL: Human Kinetics. Droit d'auteur 2005 par K. McConnell et C.B. Corbin.

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 P-3 Fente avant

Remarque. Tiré de « Exercise at home without weights », par M. Danielsson, 2011, *lovetoknow Exercise*, droit d'auteur 2011 par LoveToKnow Corp. Extrait le 6 octobre 2011 du site http://exercise.lovetoknow.com/Exercise_At_Home_Without_Weights

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 on voulait s'asseoir sur une chaise basse. Descendre jusqu'aux talons et sortir les genoux pour revenir à la position de départ.



Figure P-4 Flexion des jambes

Remarque. Tiré de « 3Minute Squat Challenge », par P. McGuire, 2005, *Empowered Nutrition Blog*, droit d'auteur 2011 par OptimizePress. Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://empowerednutrition.com/3-minute-squat-challenge/>

Pont. S'étendre à plat sur le plancher avec les mains de chaque côté, les genoux fléchis et le dos 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 P-5 Pont

Remarque. Tiré de « The Bridge is the Best Exercise for the Butt », par un auteur inconnu, 2011, *Master Exercises: Best Practices to Stay Injury Free*, droit d'auteur 2011 par Master Exercise. Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://masterexercise.com/the-bridge-is-the-best-exercise-for-the-butt/>

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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

EXERCICES AVEC BALLON D'ENTRAÎNEMENT

EXERCICES AVEC BALLON D'ENTRAÎNEMENT

INTRODUCTION

Un entraînement contre résistance supervisé et bien structuré peut procurer des bienfaits pour la santé des jeunes, tels que la prévention des blessures, l'augmentation de la force, de l'endurance et de la puissance, ainsi qu'accroître la force et la santé des os.

Les ballons d'entraînement ont diverses tailles, certains sont plus petits et plus mous de sorte qu'il est possible d'en tenir un dans chaque main. Les ballons d'entraînement pèsent de 1.5 livre à 7 livres et sont tenus dans les mains ou placés sur ou sous différentes parties du corps. Les exercices avec ballon d'entraînement aident à améliorer l'élément de force musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

- Ballons d'entraînement (de divers poids, adaptés aux différents niveaux de force des cadets);
- un tapis par cadet.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

Les exercices avec ballon d'entraînement doivent être bien supervisés et dirigés par un instructeur de conditionnement physique et de sport formé à l'utilisation de cet équipement ou par un entraîneur accrédité.

Pour exécuter des exercices avec ballon d'entraînement, choisir un secteur d'entraînement disposant de suffisamment d'espace de façon à ce que les cadets puissent se déplacer librement. Diriger chaque nouvel exercice en utilisant la méthode suivante :

1. Démontrer l'exercice complet.
2. Démontrer la position de départ de l'exercice et demander aux cadets d'adopter la position de départ.
3. Démontrer les mouvements suivants de l'exercice et demander aux cadets de terminer chaque mouvement.
4. Démontrer une fois de plus l'exercice complet et demander aux cadets d'exécuter l'exercice en entier.

Si ces exercices sont utilisés comme partie d'un circuit, les présenter en utilisant la méthode décrite ci-dessus avant que les cadets commencent le circuit.

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 des ballons d'entraînement légers pour éviter les blessures.

Demander aux cadets de maintenir en tout temps une prise contrôlée des ballons d'entraînement.

EXERCICES

Voici quelques exemples d'exercices contre résistance avec des ballons d'entraînement :

Extension des triceps. Se tenir debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules (ou s'asseoir sur une chaise et balancer le ballon). 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 Q-1 Extension des triceps

Remarque. Tiré de « Medicine Ball Exercises », par P. Waehner, sans date, *About.com, Exercise*, droit d'auteur 2011 par About.com. Extrait le 6 octobre 2011 du site http://exercise.about.com/od/exerciseworkouts/ss/medicineball_3.htm

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'aide de la même motion que lors du premier mouvement en finissant lorsque le ballon est dirigé vers le pied droit. Répéter cette action dans un enchaînement en huit continue.



Figure Q-2 Enchaînement en huit

Remarque. Tiré de « 15-Min Workout: Weights-Free Muscle Building Circuit » par un auteur inconnu, sans date, *Men's Health*, droit d'auteur 2011 par SPH Magazines Pte Ltd. Extrait le 6 octobre 2011 du site <http://www.menshealth.com.sg/fitness/15-min-workout-weights-free-muscle-building-circuit>

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 Q-3 Obliques avec ballon d'entraînement

Remarque. Tiré de « Advanced Ab Exercises », par P. Waehner, sans date, *About.com, Exercise*, droit d'auteur 2011 par About.com. Extrait le 6 octobre 2011 du site http://exercise.about.com/od/abs/ss/abmoves_3.htm

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 Q-4 Redressements inversés

Remarque. Tiré de « Reverse Crunch », par un auteur inconnu, *Gym health world.com: Health and muscle gaining*, droit d'auteur 2011 par Gym Health World.com

Vrille 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 Q-5 Vrille avec ballon d'entraînement

Remarque. Tiré de « Advanced Ab Exercises », par P. Waehner, sans date, *About.com, Exercise*, droit d'auteur 2011 par About.com. Extrait le 6 octobre 2011 du site http://exercise.about.com/od/abs/ss/abmoves_3.htm

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. et Faigenbaum, A. (2004). *Medicine ball for all training handbook*. Monterey, CA, Healthy Learning.

EXERCICES AVEC BARRES D'ENTRAÎNEMENT

EXERCICES AVEC BARRES D'ENTRAÎNEMENT

INTRODUCTION

Un entraînement contre résistance supervisé et bien structuré peut procurer des bienfaits pour la santé des jeunes, tels que la prévention des blessures, l'augmentation de la force, de l'endurance et de la puissance, ainsi qu'accroître la force et la santé des os.

Les barres d'entraînement sont de simples barres d'acier pleines recouvertes de caoutchouc. Les barres d'entraînement sont faciles à utiliser, peu coûteuses et polyvalentes. Les exercices avec barre d'entraînement aident à améliorer l'élément de force musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

- des barres d'entraînement (de divers poids, adaptées aux différents niveaux de force des cadets),
- un tapis par cadet.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

Les exercices avec barre d'entraînement doivent être bien supervisés et dirigés par un instructeur de conditionnement physique et de sport formé à l'utilisation de cet équipement ou par un entraîneur accrédité.

Pour exécuter des exercices avec barre d'entraînement, choisir un secteur d'entraînement disposant de suffisamment d'espace de façon à ce que les cadets puissent se déployer et se déplacer librement. Diriger chaque nouvel exercice en utilisant la méthode suivante :

1. Démontrer l'exercice complet.
2. Démontrer la position de départ de l'exercice et demander aux cadets d'adopter la position de départ.
3. Démontrer les mouvements suivants de l'exercice et demander aux cadets de terminer chaque mouvement.
4. Démontrer une fois de plus l'exercice complet et demander aux cadets d'exécuter l'exercice en entier.

Si ces exercices sont utilisés comme partie d'un circuit, les présenter en utilisant la méthode décrite ci-dessus avant que les cadets commencent le circuit.

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 des barres d'entraînement légères pour éviter les blessures.

Demander aux cadets de maintenir en tout temps une prise contrôlée des barres d'entraînement.

EXERCICES

Voici quelques exemples d'exercices contre résistance avec des 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 R-1 Flexion des avant-bras

Remarque. Tiré de « Biceps », par un auteur inconnu, 2010, *Body Bar*, droit d'auteur 2010 par Body Bar Inc. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.bodybar.com/Programs-Education/Biceps>

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 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 R-2 Flexion des jambes avec barre reposant sur les épaules

Remarque. Tiré de « Squats », par un auteur inconnu, 2010, *Body Bar*, droit d'auteur 2010 par Body Bar Inc. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.bodybar.com/Programs-Education/Squats>

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 R-3 Flexion avant du tronc (prise par-dessus)

Remarque. Tiré de « Backs », par un auteur inconnu, 2010, *Body Bar*, droit d'auteur 2010 par Body Bar Inc. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.bodybar.com/Programs-Education/Back>

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 R-4 Développé pectoral des deux bras

Remarque. Tiré de « Chest », par un auteur inconnu, 2010, *Body Bar*, droit d'auteur 2010 par Body Bar Inc. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.bodybar.com/Programs-Education/Chest>

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 R-5 Redressement abdominal inversé

Remarque. Tiré de « Abdominals », par un auteur inconnu, 2010, *Body Bar*, droit d'auteur 2010 par Body Bar Inc. Extrait le 5 octobre 2011 du site <http://www.bodybar.com/Programs-Education/Abdominals>

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 et d'Almeida-Cook, F. (2006). *Body bar: 133 moves for full body fitness*. New York, NY, Sterling Publishing Co.

ÉTIREMENTS

ÉTIREMENTS

INTRODUCTION

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

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

ÉQUIPEMENT

Un tapis par cadet.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

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

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 de faire tout étirement.

ÉTIREMENTS

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

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ISBN 0-936070-22-6 Anderson, B. (2000). *Stretching: 20e anniversaire* (éd. rév.). 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

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.

LIGNES DIRECTRICES 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.

Garder 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

YOGA

INTRODUCTION

Le yoga est une activité populaire qui met l'accent sur la flexibilité, la relaxation, la respiration et la résistance. La flexibilité et une gamme de mouvements peuvent être améliorés par diverses poses de yoga. Le yoga peut aider à améliorer les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

ÉQUIPEMENT

Un tapis de yoga par cadet.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

Le yoga 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.

Garder 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 Yee's 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

BASE-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 (en sens anti-horaire) et qu'il touche aux trois buts (coussins) et au marbre. Une partie dure neuf manches et c'est l'équipe qui a le plus grand nombre de points qui gagne, à moins qu'il y ait égalité. Dans un tel cas, la partie se poursuit en manches supplémentaires jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point supplémentaire pour briser l'égalité. Le base-ball peut aider à améliorer les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

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. 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.

Chandelle. Une balle frappée très haut dans les airs.

Retrait sur un ballon. Ballon attrapé avant qu'il ne 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. Une balle frappée dans la zone des fausses balles (tel qu'illustré à la figure V-1).

Territoire des fausses balles. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles (tel qu'illustré à la figure V-1).

Coup de circuit. Un frappeur frappe la balle en jeu 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 comprend deux parties, le début de la manche et la fin de la manche. Chaque équipe a l'occasion de se présenter au bâton et de jouer au champ à tour de rôle au début et à la fin de chaque manche.

Retrait. Un retrait est accordé à la suite d'un retrait au bâton, d'un retrait forcé, d'un retrait en course et d'un retrait sur un ballon. Il existe plusieurs types de retraits, dont :

Retrait sur un ballon. 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 le but en étant en possession de la balle avant que le coureur n'atteigne le but durant un jeu forcé.

Retrait au bâton. Un frappeur a un compte de trois prises.

Retrait en course. Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle (ou avec la balle dans son gant) pendant que ce dernier n'est pas sur un coussin.

Prise. Un lancer, dans la zone des prises, auquel le frappeur fait face mais sur lequel il ne s'élanche pas, un lancer sur lequel le frappeur s'élanche mais qui ne touche pas à la balle ou un lancer sur lequel le frappeur s'élanche, touche à la balle et que la balle tombe dans le territoire des fausses balles avant qu'il n'ait accumulé deux 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 en position au bâton.

But sur balles. Le premier but est accordé à un frappeur qui reçoit quatre « balles » en dehors de la zone des prises 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),
- divers gants,
- un terrain de base-ball ou de balle molle.

RÈGLES DE BASE

Une partie dure neuf manches de trois retraits (pour chaque équipe). Le nombre de manches peut être réduit en raison de contraintes de temps.

Une des deux équipes joue d'abord au champ en occupant les diverses positions suivantes : lanceur, receveur, premier-but, deuxième-but, troisième-but, inter, voltigeur de gauche, voltigeur de centre et voltigeur de droite (tel qu'illustré à la figure V-1).

Les joueurs de l'autre équipe se présentent d'abord au bâton au début de la manche selon l'ordre des frappeurs établi.

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

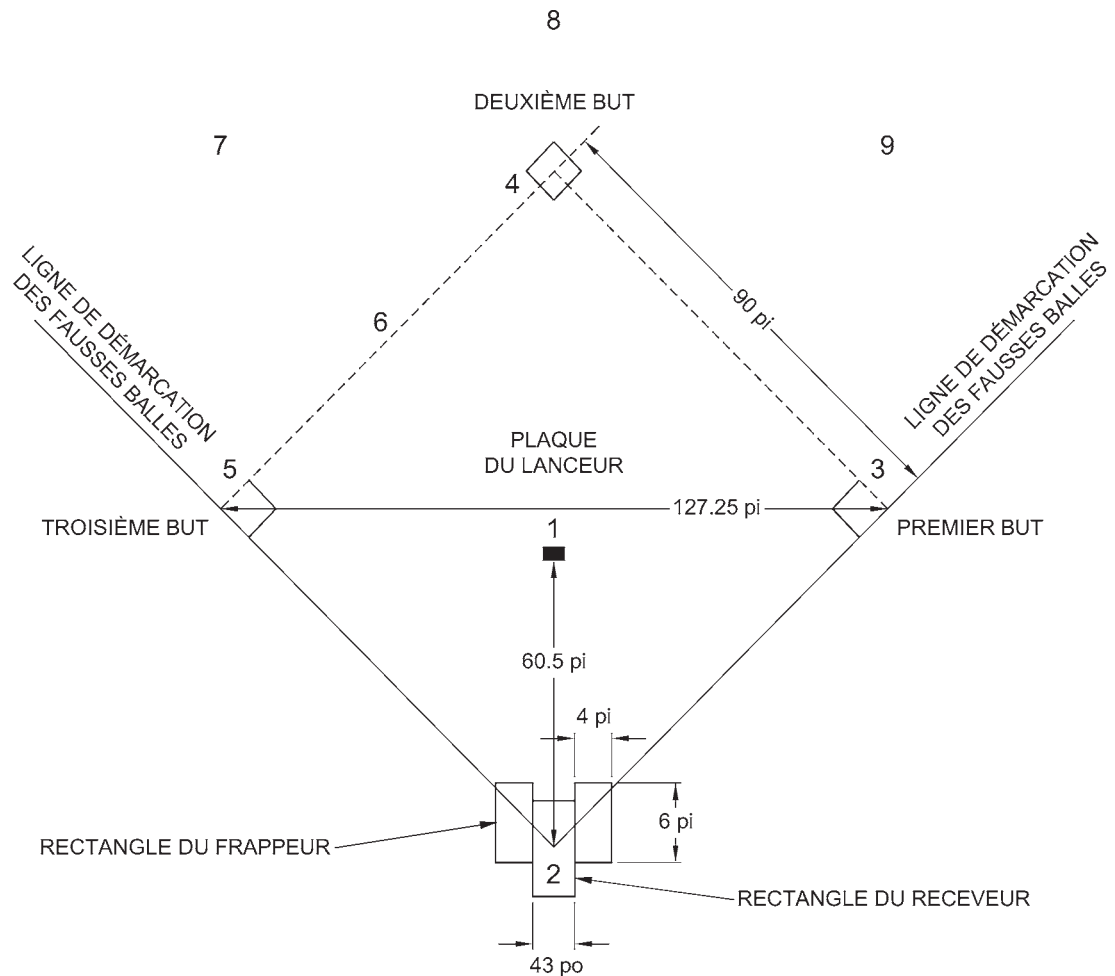
Un frappeur est retiré à la suite d'un retrait au bâton, d'un retrait forcé, d'un retrait en course ou d'un retrait sur un ballon.

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

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



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. Inter
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

Figure V-1 Terrain de base-ball

Remarque. 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.

FEUILLE DE POINTAGE DE BASE-BALL

Équipe A

Équipe B

NOMS

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										

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

BASKET-BALL

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. Le basket-ball peut aider à améliorer les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

POINTAGE

Panier marqué. Un panier compte pour deux (2) points s'il est marqué à l'intérieur de la ligne des trois points et compte pour trois (3) points s'il est marqué au-delà de la ligne des trois points (tel qu'illustré à la figure W-1).

Lancer franc. Panier qui compte pour un point.

DÉFINITIONS

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

Dribble. Le dribble consiste à faire rebondir le ballon sur le plancher en 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 (après que le dribbleur a perdu contrôle du ballon).

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

Faute. Une faute est attribuée à un joueur ou un entraîneur pour 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.

Obstruction et assaut. L'obstruction consiste en un contact irrégulier d'un défenseur avec un joueur offensif, l'empêchant ainsi de passer. L'assaut 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. 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.

Personnelle. Grande variété de fautes de contact : retenue, bousculade, assaut, faire trébucher et obstruction irrégulière de la progression d'un joueur.

Contact avec un joueur. Lorsque le dribbleur commet une faute offensive en tentant de passer en force dans un défenseur qui s'est placé dans une position normale sur le chemin du dribbleur, cela s'appelle un assaut.

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 telles que s'adresser à un arbitre de manière irrespectueuse, tenter d'influencer la décision d'un arbitre, argumenter avec un arbitre, provoquer un adversaire, etc.

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

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

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

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

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

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

Violations. Un joueur commet une infraction sans contact avec un autre joueur. Celles-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 de basket-ball.

ÉQUIPEMENT

- un ballon de basket,
- un gymnase ou terrain de jeu extérieur,
- 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 un 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 à faire avancer le ballon sur le terrain de jeu. Le joueur peut passer le ballon à n'importe quel coéquipier.

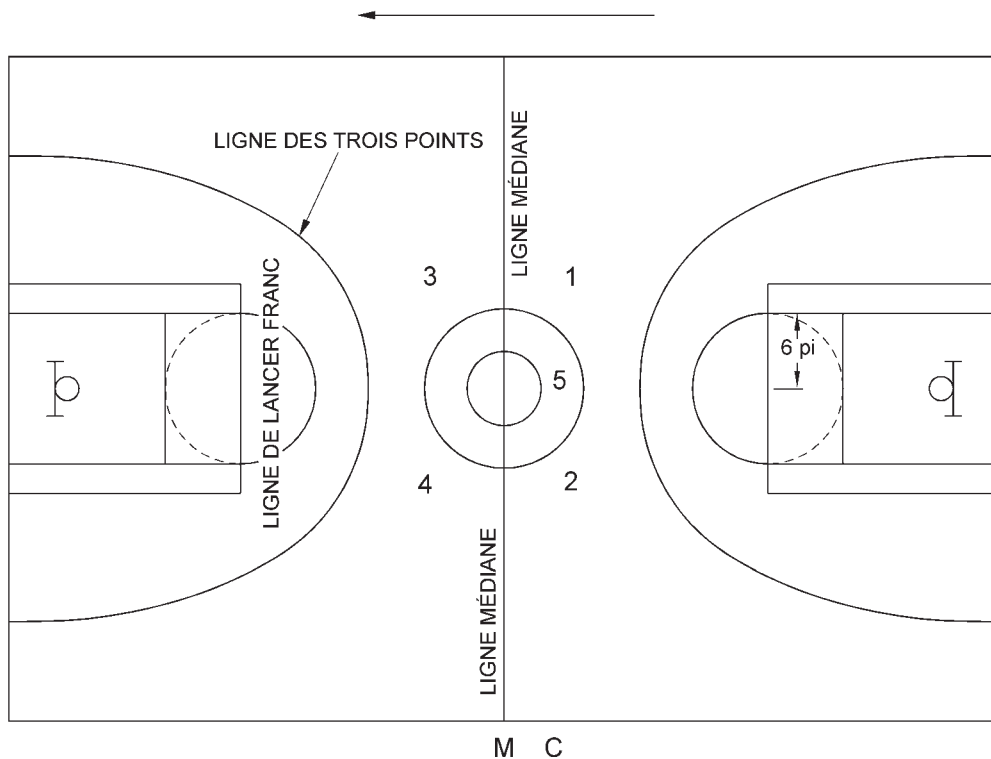
Si un joueur en possession du ballon arrête de dribbler, il ne peut que pivoter à l'endroit où il s'est arrêté ou faire un maximum de trois (3) pas et passer le ballon ou le lancer en direction du panier.

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 de puissance
 5. Centre ou pivot
- M Marqueur
C Chronométrateur

Figure W-1 Terrain de basket-ball

Remarque. 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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

HOCKEY EN SALLE

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. Le hockey en salle peut aider à améliorer les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

POINTAGE

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

DÉFINITIONS

Mise au 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

- des balles de hockey,
- suffisamment de bâtons de hockey pour le nombre de joueurs,
- des bâtons de gardien de but (deux),
- l'équipement de gardien de but,
- 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 (3) joueurs d'avant – un centre, un ailier gauche et un ailier droit – et de deux (2) défenseurs.

Une partie commence avec 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 tout en courant avec la balle ou en la passant à leurs coéquipiers. La balle doit être en mouvement en tout temps.

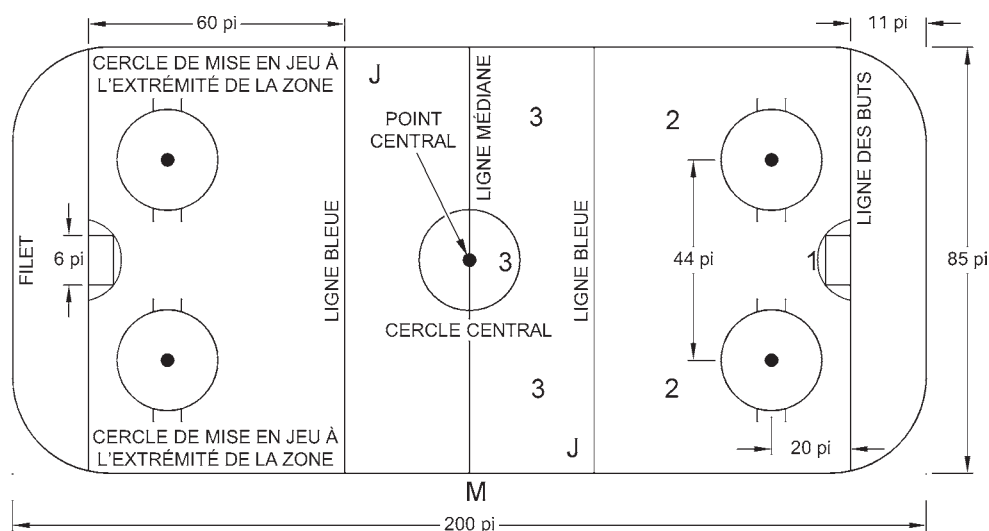
Chaque fois qu'un but est marqué, les joueurs reviennent à leur position d'origine pour une mise au jeu au centre de la zone de jeu.

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 en salle 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

Figure X-1 Préparation pour le hockey

Remarque. 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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

FOOTBALL (FLAG/TOUCH)

FOOTBALL (FLAG-FOOTBALL OU TOUCH-FOOTBALL)

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points en marquant des touchés. L'équipe qui a obtenu le plus haut pointage à la fin de la partie remporte la victoire. Le football peut aider à améliorer les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

POINTAGE

Touché. Un touché compte pour six (6) 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 (5) verges (environ 4,5 mètres ou 15 pieds) ou une transformation de deux points à partir de la ligne de dix (10) verges (environ 11 mètres ou 36 pieds).

Cran de sécurité. 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, en plus d'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 pour franchir dix (10) verges.

Passe avant. Une passe avant c'est 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 c'est 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 c'est 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 rubans,
- un terrain de jeu,
- 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 qui reçoit 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 pour le flag-football et le touch-football. Un certain nombre de ces modifications se trouvent aux pages 132 et 133. On trouvera d'autres règlements dans le livre *National Football Federation's Touch Football Rule Book*.

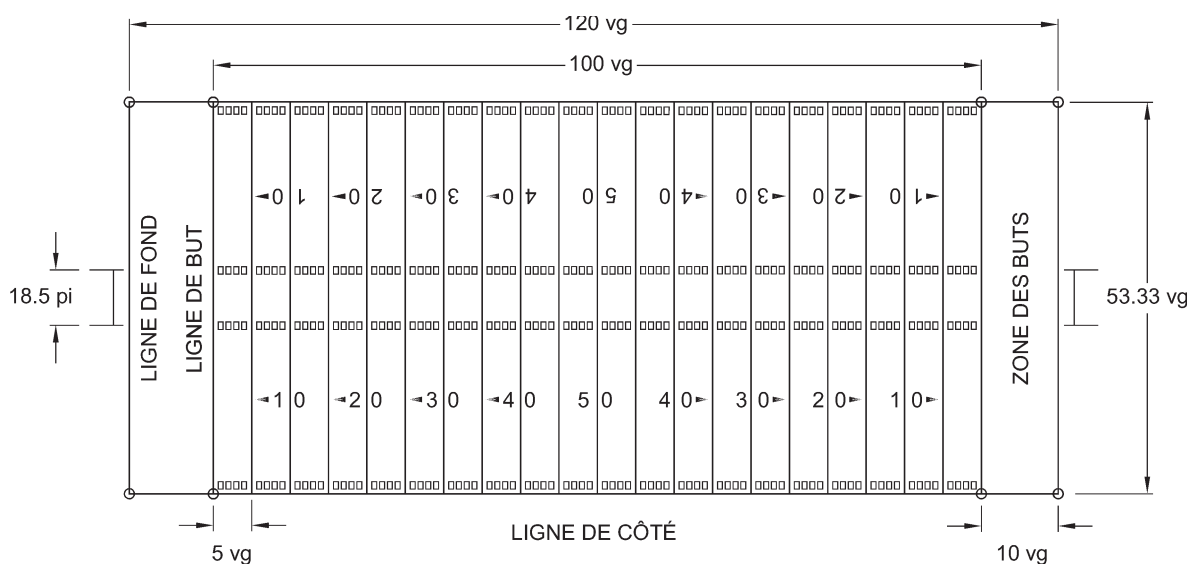


Figure Y-1 Terrain de football

Remarque. 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.

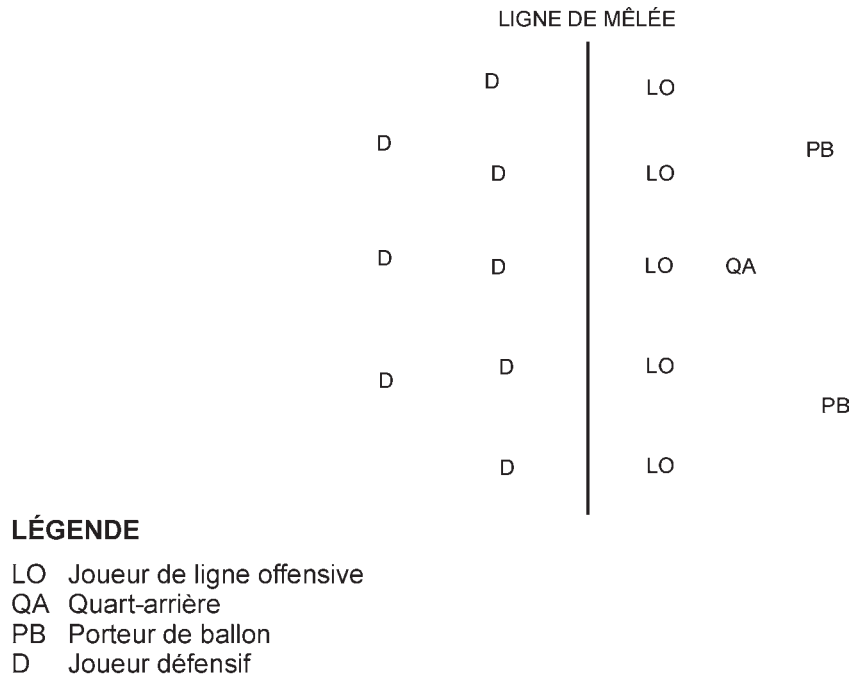


Figure Y-2 Ligne de mêlée

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

CROSSE

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. La crosse peut aider à améliorer les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

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 défensif de l'équipe du gardien de but qui peut entrer dans le cercle du but lorsque l'équipe de ce dernier est en possession de la balle et que le gardien est hors du cercle de but.

Récupérer à la cuillère. 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. Une action 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 de 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),
- casque, masque, protège-gorge et plastron pour gardien de but (deux de chaque),
- 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 Z-1)

La partie commence avec 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 égale distance de la balle, la partie se poursuit avec un lancer.

Un seul joueur peut se trouver dans le cercle de but en tout temps. Ce peut être le gardien de but ou le substitut.

Le gardien de but, lorsqu'il se trouve dans le cercle de but, doit se débarrasser de la balle en dix (10) 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.

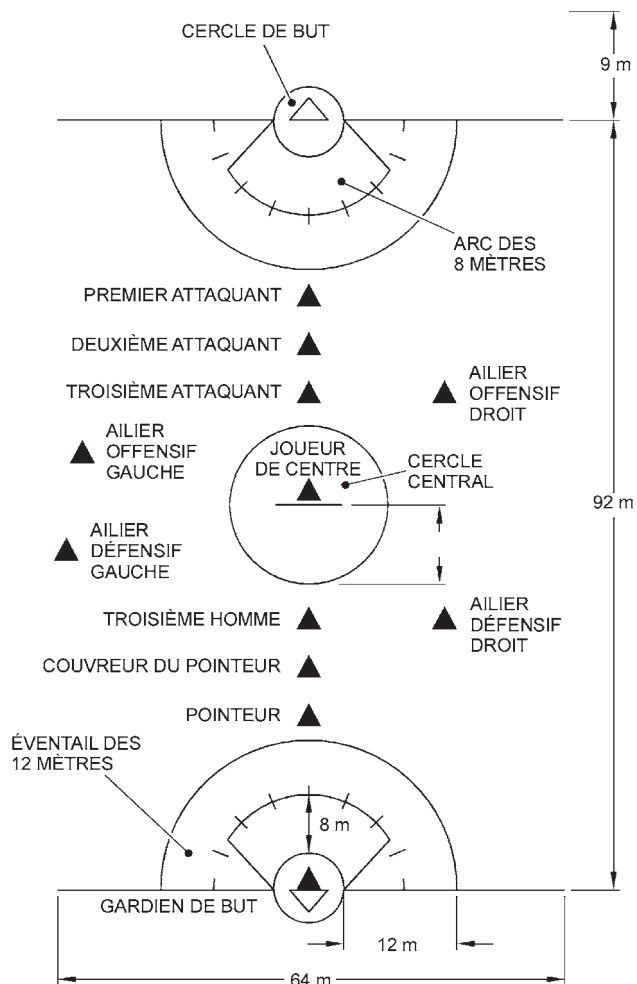


Figure Z-1 Terrain de crosse

Remarque. 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.

RINGUETTE (VERSION HORS GLACE)

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. La ringuette peut aider à améliorer les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

POINTAGE

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

DÉFINITIONS

Aucune.

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,
- des bâtons de gardien de but (deux),
- des masques de gardien de but (deux).

RÈGLEMENTS DE BASE

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.

Une partie est composée de deux périodes de 20 minutes.

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).

On se passe l'anneau sur la surface de jeu pour le faire entrer dans le filet de l'équipe adverse.

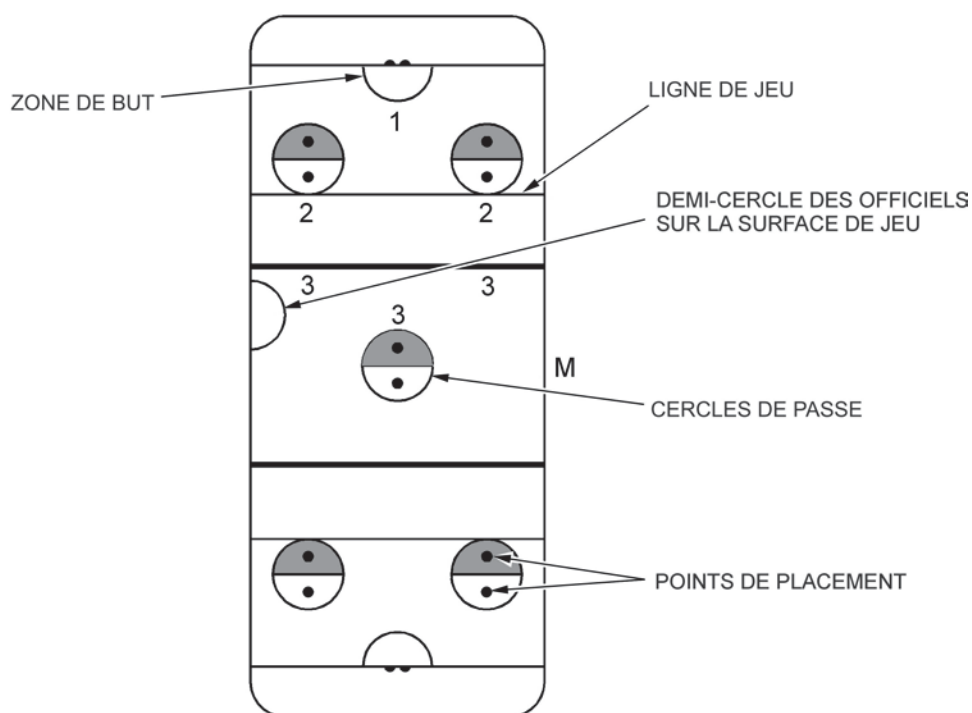
Les remises en jeu en ringuette se font par des passes. L'anneau est placé dans le cercle, un joueur en prend possession et a cinq secondes pour faire une passe à un de ses coéquipiers. Il est permis de tirer au but à partir du cercle de passe.

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 ringette sur le site <http://www.ringette.ca>

ZONE DÉFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A



ZONE OFFENSIVE PROFONDE DE L'ÉQUIPE A

LÉGENDE

- 1. Gardien
- 2. Défenseur
- 3. Avant
- M Marqueur

Figure AA-1 Terrain / patinoire de ringette

Remarque. Tiré de *How Ringette is Played* par Ringette Canada, sans date.
Extrait le 30 octobre 2006 du site <http://www.ringette.ca/e/about/played.htm>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

SOCCER

SOCCER

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le maximum de points 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. Le soccer peut aider à améliorer les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

POINTAGE

Un point est marqué pour chaque but réalisé dans le filet de l'équipe adverse; le ballon doit traverser complètement la ligne de but.

DÉFINITIONS

Coup de pied de coin. Accordé à l'équipe adverse lorsque le ballon est touché par un joueur de l'équipe adverse et sort de la surface de jeu par la ligne de but du joueur qui l'a touché. 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 / 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. Voici les fautes possibles :

- donner un coup de pied, faire trébucher ou bousculer un adversaire;
- se placer sur le chemin d'un joueur adverse;
- 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-jeux;
- faire obstruction à un joueur adverse en bloquant intentionnellement son chemin;
- lever le pied trop haut, mettant ainsi le joueur adverse en danger;
- se baisser trop bas, et se placer ainsi dans une position vulnérable;
- conduite antisportive;
- assaillir un joueur adverse lorsque le ballon n'est pas à plus 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),
- un terrain de jeu ou gymnase.

RÈGLEMENTS 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.

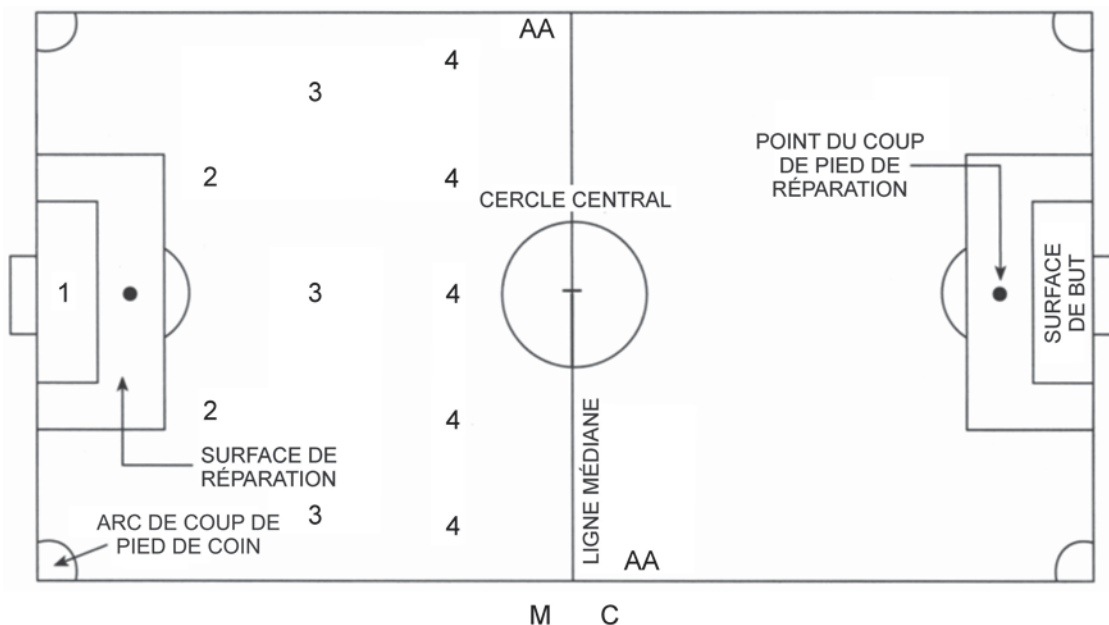
La partie se poursuit de cette façon avec les joueurs qui driblent le ballon et le déplacent en direction du but de l'équipe adverse afin de marquer un but.

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

Figure AB-1 Terrain de soccer

Remarque. 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.

BALLON CANADIEN OU KICK-BALL

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 (en sens anti-horaire) et qu'il touche aux trois buts (coussins) et au marbre. Le ballon canadien ou kick-ball aide à améliorer les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

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 un tel cas, la partie se poursuit avec des manches supplémentaires jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point supplémentaire pour briser l'égalité.

DÉFINITIONS

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

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

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

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

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

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

Coup de circuit. Un frappeur frappe la balle 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 la balle ait quitté la main du lanceur.

Retrait en course. Un joueur défensif touche un coureur avec la balle 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. 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 de la balle avant que le coureur ne l'atteigne.

Retrait au bâton. Un frappeur a un compte de trois prises.

Retrait en course. Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle (ou avec la balle dans son gant) pendant que ce dernier 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 et avant qu'ils ne puissent 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 gymnase ou un champ,
- des buts et cônes (quatre).

RÈGLEMENTS 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 inter, 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.

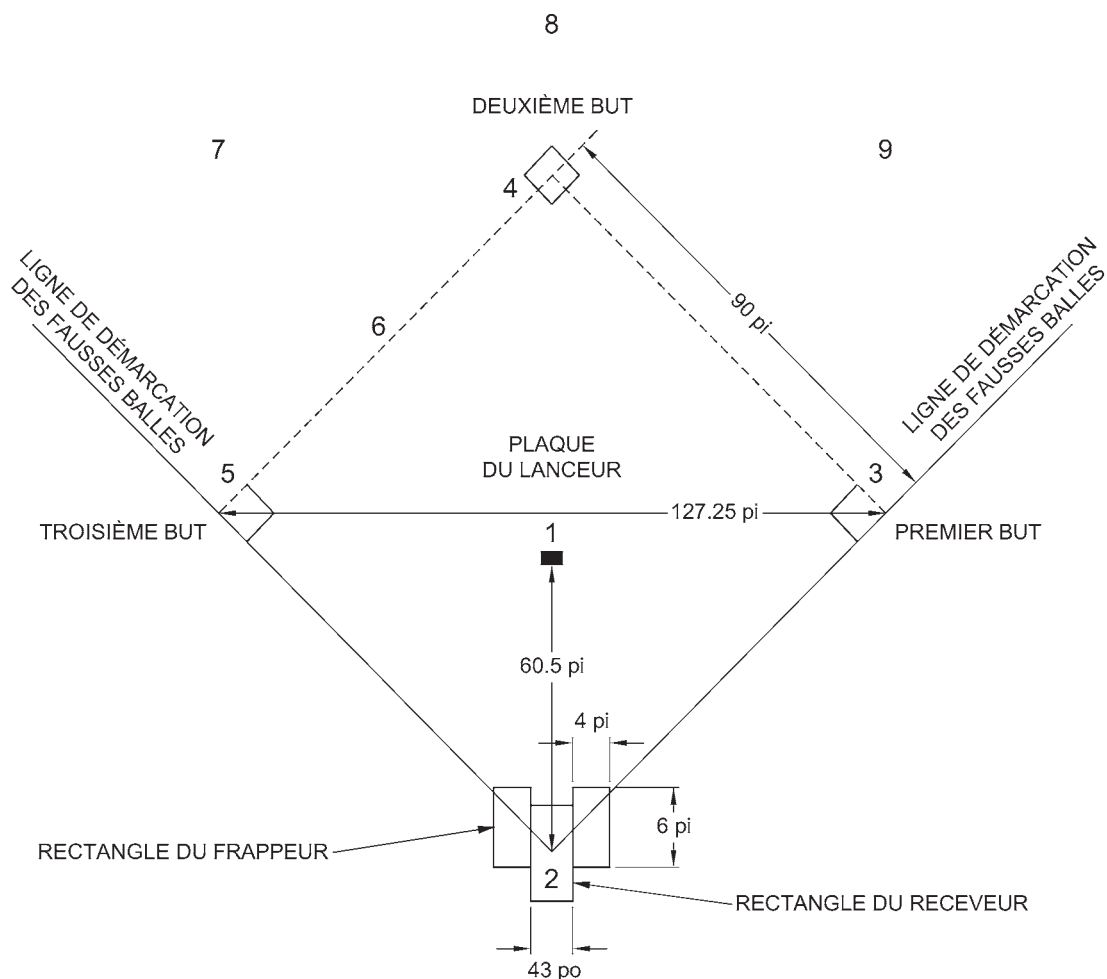
Le botteur qui se trouve dans la boîte du botteur doit botter le ballon avec la jambe (au-dessous du genou) ou le pied.

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 <http://www.kickball.com>



LÉGENDE

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

Figure AC-1 Terrain de baseball (qui peut servir à jouer au ballon canadien)

Remarque. 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.

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						

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

BALLE MOLLE

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 (en sens anti-horaire) et qu'il touche aux trois buts (coussins) et au marbre. La balle molle peut aider à améliorer les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

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 un tel cas, la partie se poursuit avec des manches supplémentaires jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un point supplémentaire pour briser l'égalité.

DÉFINITIONS

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

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

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

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

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

Chandelle. Une balle frappée très haut dans les airs.

Retrait sur un ballon. Ballon attrapé avant qu'il touche le sol ou 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 balles fausses. La zone à l'extérieur des lignes de démarcation des fausses balles (telle qu'illustrée à la figure AD-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 du début de la manche et de la fin de la manche. Chaque équipe a l'occasion de se présenter au bâton et de jouer au champ à tour de rôle au début et à la fin de chaque manche.

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 À la balle lente, 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, mais il doit retourner au but si la balle n'est pas frappée.

Retrait. Il existe plusieurs types de retraits, dont :

Retrait sur un ballon. 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 de la balle avant que le coureur ne l'atteigne.

Retrait au bâton. Un frappeur a un compte de trois prises.

Retrait en course. Lorsqu'un joueur défensif touche un coureur avec la balle (ou avec la balle dans son gant) pendant que ce dernier 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. Elle est permise 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 haut de l'épaule du frappeur et son genou.

But sur balles. Le premier but est accordé à un frappeur qui reçoit quatre « balles » en dehors de la zone des prises 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,
- 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, inter, voltigeur de gauche, voltigeur de centre, voltigeur de droite et un voltigeur supplémentaire.

Les joueurs de l'autre équipe se présentent d'abord au bâton au début de la manche selon l'ordre des frappeurs établi.

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

Le lanceur doit effectuer un lancer par-dessous.

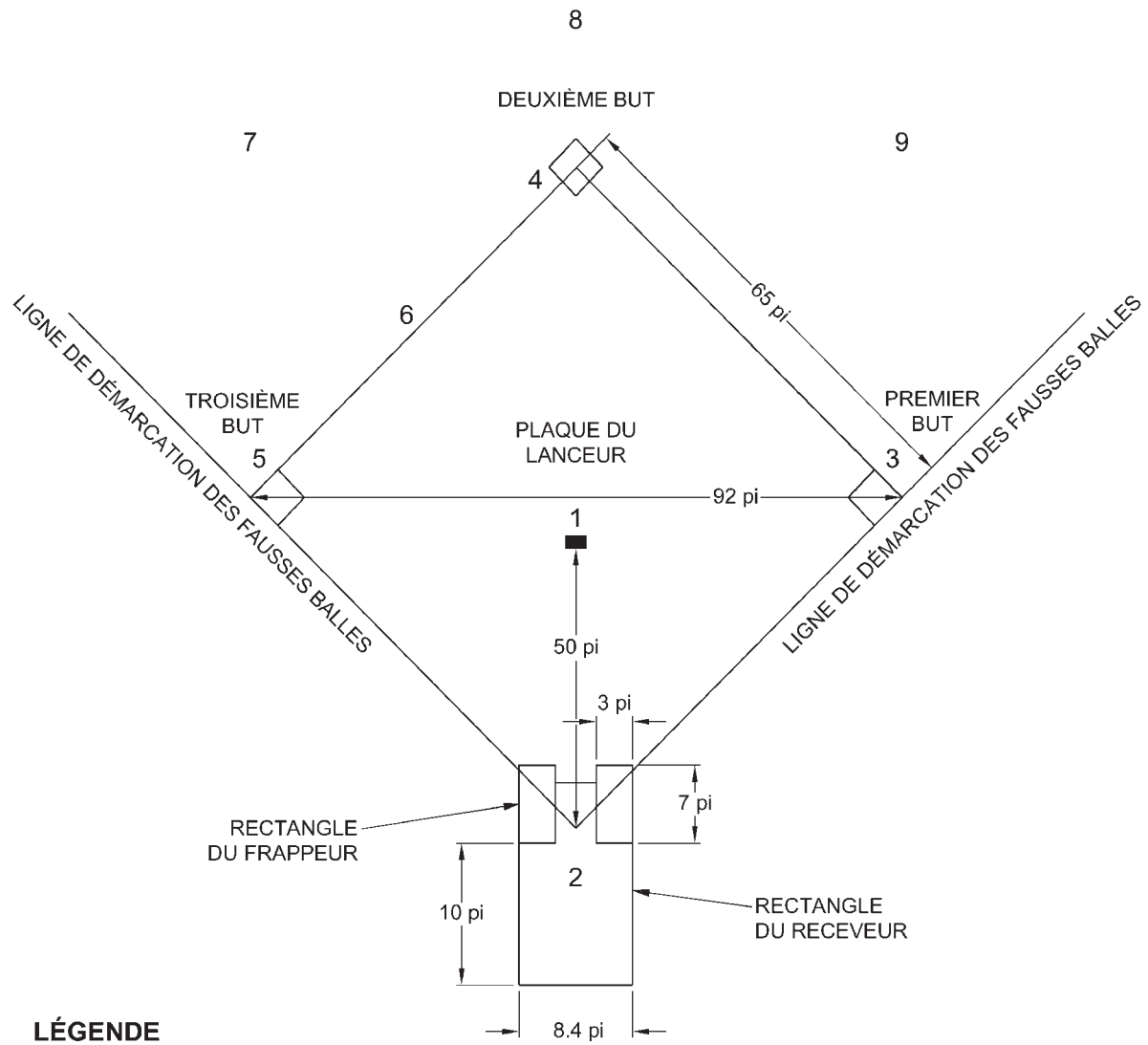
Un frappeur est retiré à la suite d'un retrait sur un ballon, d'un retrait forcé, d'un retrait en course.

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. Inter
7. Voltigeur de gauche
8. Voltigeur de centre
9. Voltigeur de droite

Figure AD-1 Terrain de balle molle

Remarque. 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.

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								

Remarque. 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

DISQUE VOLANT SUPRÊME

OBJECTIF

Les équipes tentent de marquer le 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 les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

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,
- 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 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 stationnaires 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 l'attrapé. Le lanceur ne peut pas changer de direction ou accélérer après l'attrapé 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 <http://www.upa.org/ultimate>.

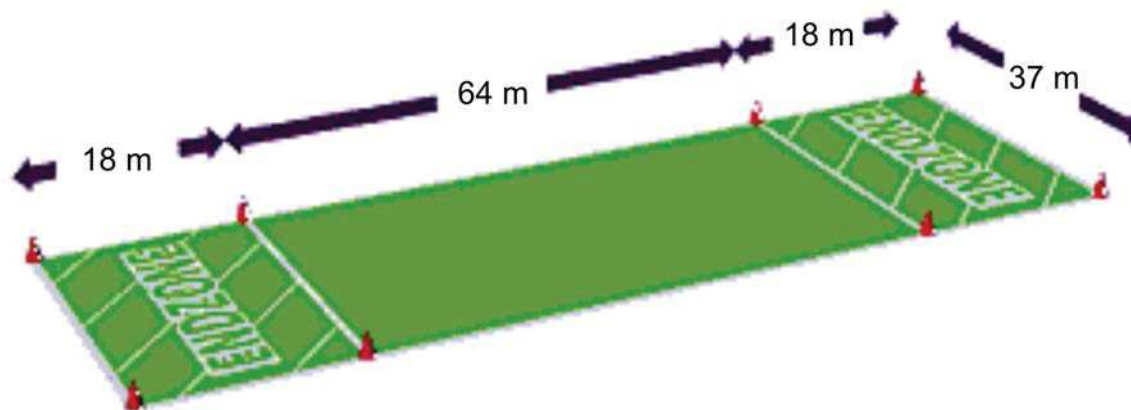


Figure AE-1 Disque volant suprême

Remarque. Tiré 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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

VOLLEY-BALL

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 les éléments de l'aptitude cardiovasculaire et de la force musculaire de la condition physique.

POINTAGE

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

DÉFINITIONS

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

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

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

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

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

NOMBRE DE JOUEURS

Six joueurs par équipe en même temps sur le terrain.

ÉQUIPEMENT

- un ballon de volley-ball,
- un filet de volley-ball,
- 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 place sur le terrain 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 le service lui revient.

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.

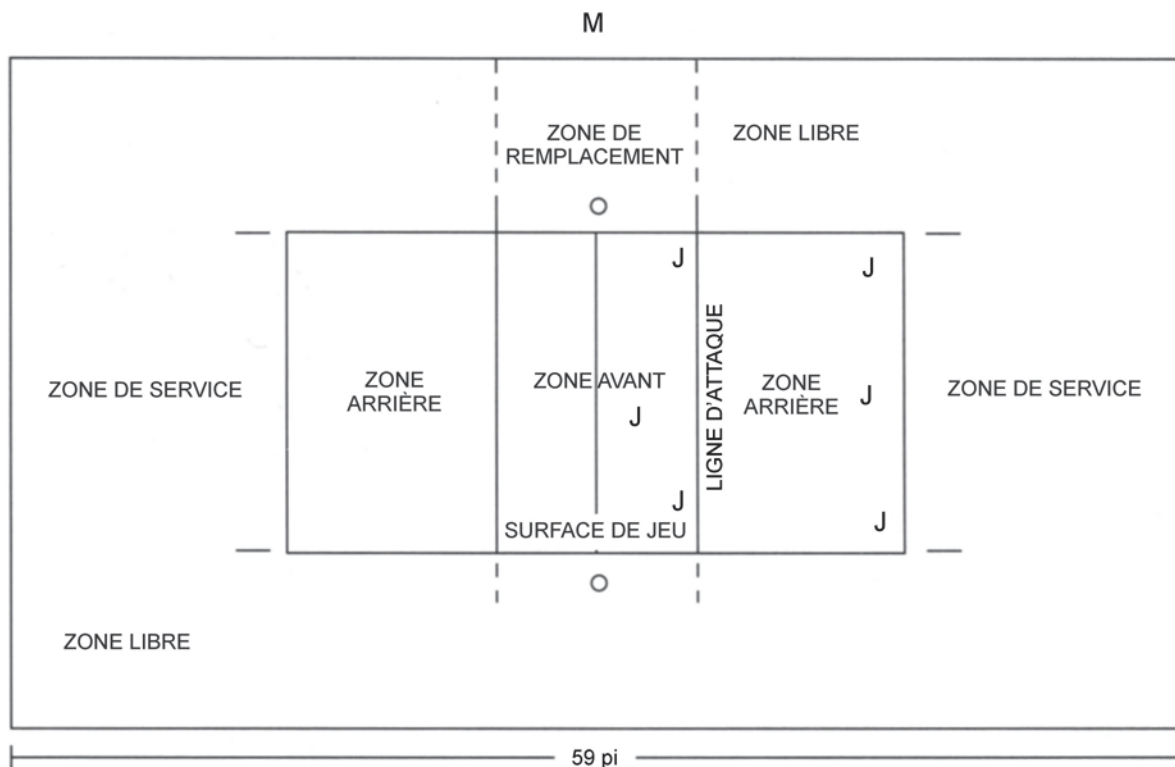
Si l'équipe qui reçoit le service empêche l'équipe adverse de marquer un point, elle se voit accorder le service.

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

Figure AF-1 Terrain de volley-ball

Remarque. 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.

JEUX ACTIFS

JEUX ACTIFS

INTRODUCTION

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

ÉQUIPEMENT

L'équipement requis pour ces jeux est tributaire du jeu choisi.

LIGNES DIRECTRICES 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

Jeux vidéo actifs

Les jeux vidéo actifs offrent une option supplémentaire aux activités physiques. Ces dispositifs de haute technologie sont amusants et divertissants et offrent une panoplie d'activités parmi lesquelles choisir. Ils peuvent aussi stimuler un intérêt pour les activités physiques chez les cadets.

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 spéciales 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 spéciales ci-haut mentionnées.
3. Demander aux cadets de courir vers la zone désignée ou d'exécuter l'action spéciale.
4. Éliminer le dernier cadet à atteindre l'endroit désigné ou à exécuter l'action spéciale et leur 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 joindre le « 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 joindre le « diable de mer » par la main du cadet qui l'a touché et de prendre la nouille de piscine.
6. Laisser le « diable de mer » grossir jusqu'à ce que tous les cadets aient joint le « diable de mer ».

Base-ball poulet

Un jeu par équipe utilisant un poulet en caoutchouc basé sur le jeu de base-ball traditionnel.

1. Répartir le groupe en deux équipes et les appeler l'équipe A et l'équipe B.
2. Lancer le poulet en caoutchouc en l'air.
3. Lorsque le poulet atterrit, demander à l'équipe A de courir vers le poulet en caoutchouc et de former une file indienne derrière celui-ci.
4. Demander au premier cadet de l'équipe A de prendre le poulet en caoutchouc et de le passer entre ses jambes.
5. Demander au deuxième cadet de l'équipe A de prendre le poulet en caoutchouc et de le passer par-dessus sa tête.
6. Continuer ce processus jusqu'à ce que le poulet en caoutchouc ait été passé par-dessus et par-dessous à tous les membres de l'équipe.
7. Lorsque le dernier membre de l'équipe A reçoit le poulet en caoutchouc, tous les membres de l'équipe crient « STOP ».
8. Pendant que l'équipe A s'active à se passer le poulet en caoutchouc, demander à l'équipe B de former un groupe rassemblé en une masse.
9. Demander à un membre de l'équipe B de courir autour du groupe de l'équipe B.
10. Lorsqu'il a terminé un tour, demander au cadet de joindre le groupe rassemblé en masse et demander au prochain cadet de l'équipe B de faire le tour de l'équipe B.
11. Donner un point à l'équipe B pour chaque membre qui a terminé un tour autour du groupe.
12. Une fois que le mot « STOP » a été crié, demander à un membre de l'équipe A de lancer le poulet à un autre endroit.

13. Répéter le processus avec l'équipe B qui forme une file indienne derrière le poulet et à l'équipe A de former un groupe rassemblé en masse.
14. Inscrire le pointage à la fin de chaque « manche » (un cycle où chaque équipe a formé une file indienne derrière le poulet).
15. Répéter le processus pendant autant de manches désirées.

Tague

Il y a plusieurs variations du jeu de « tague », telles la tague cardio, la tague malade ou la tague gelée. Ces types de jeux commencent avec un ou plusieurs cadets désignés comme étant les « poursuivants ». Le « poursuivant » doit courir et toucher les autres cadets pour en faire d'autres poursuivants, les geler ou les ajouter à la tâche. 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.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUITS

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 nombre d'exercices faciles à exécuter et soigneusement choisis dans un ordre réglé qui se nomme le « circuit ». Chaque exercice est exécuté à tour de rôle, soit un nombre de fois déterminé ou dans un délai établi, après une courte période de récupération. Une rotation dans toutes les stations est un circuit complet. On répète le circuit habituellement trois fois.

Selon les types d'exercices inclus, l'entraînement en circuit peut être très efficace à développer les composantes d'aptitude cardiovasculaire, de force musculaire et de flexibilité musculaire.

ÉQUIPEMENT

Équipement d'entraînement en circuit selon les stations choisies.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

Les circuits doivent être conçus selon les activités et les exercices appropriés aux cadets. Plusieurs de ces 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).

S'assurer qu'il y a une supervision adéquate le long du circuit.

CONNAISSANCES PRÉALABLES

Il existe deux types de base de circuits :

Circuit individuel. Il est conçu pour permettre à chaque personne de développer son niveau de condition physique à son propre rythme. Les circuits individuels peuvent être chronométrés. L'entraînement en circuit chronométré exige que les participants maximisent le nombre de répétitions qui peuvent être faites continuellement dans un délai précis (normalement de 30 à 60 secondes). L'entraînement en circuit chronométré permet que l'activité soit effectuée dans un délai précis.

Les circuits qui ne sont pas chronométrés doivent être effectués au nombre maximum de répétitions qui peuvent être faites continuellement sans déterminer un délai précis.

Circuit de groupe général. Cette méthode d'entraînement en circuit est utilisée pour fournir un entraînement intensif à un grand groupe de personnes dans un espace limité. Les circuits de groupe généraux sont normalement chronométrés pour éviter d'avoir à attendre aux stations d'exercices. Le circuit de groupe général peut aussi être utilisé pour pratiquer et améliorer diverses compétences en sport.

CONCEPTION DU CIRCUIT

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

- Les exercices devraient être liés à l'élément de condition physique destiné à être développé.
- Les exercices doivent être organisés dans un ordre qui ne permet pas qu'un groupe de muscles soit exercé consécutivement (p. ex., le saut à la corde ne doit pas être immédiatement suivi par la montée et la descente d'un banc, puisque les deux exercices sont pour les jambes).

- Les exercices dans un circuit peuvent comprendre :
 - l'endurance cardiovasculaire (p. ex., le saut à la corde, la course ou la marche),
 - la force musculaire (p. ex., les poids, les ballons d'entraînement),
 - la flexibilité musculaire (p. ex., l'étirement, le yoga),
 - une combinaison de n'importe quel élément énoncé ci-dessus.
- Lorsqu'on utilise de l'équipement, il doit y avoir suffisamment d'articles pour permettre au groupe entier de participer sans arrêt.
- Un circuit général devrait contenir des exercices qui fournissent un entraînement équilibré comprenant notamment des activités d'endurance, de force et de flexibilité musculaires.
- À la station de récupération, les cadets devraient marcher, courir ou se déplacer. Les cadets ne devraient en aucun cas s'arrêter complètement et s'asseoir ni rester debout. Les cadets devraient aussi boire beaucoup de liquides à la station de récupération.
- Le nombre d'activités choisies dépend du temps alloué pour terminer le circuit.

Exemple d'entraînement en circuit général

Chaque station sera d'une durée de 45 secondes.

Station 1 : Endurance cardiovasculaire Exercice : Matériel pour le saut à la corde : 6 cordes à sauter	Station 2 : Récupération Exercice : Matériel pour la course sur place : Aucun.	Station 3 : Force musculaire Exercice : Matériel pour le demi-redressement assis : Tapis d'exercice
Station 12 : Récupération Exercice : Matériel pour marcher autour du circuit : Aucun.	INSTRUCTEUR	Station 4 : Récupération Exercice : Matériel pour marcher autour du circuit : Aucun.
Station 11 : Force musculaire Exercice : Matériel pour l'appui facial avec projection des jambes vers l'arrière : Aucun.		Station 5 : Flexibilité musculaire Exercice : Matériel pour l'étirement avec torsion de la colonne vertébrale : 2 bancs
Station 10 : Récupération Exercice : Matériel pour la course sur place : Aucun.		Station 6 : Récupération Exercice : Matériel pour la course sur place : Aucun.
Station 9 : Flexibilité musculaire Exercice : Matériel pour l'étirement avec flexion des genoux jusqu'à la poitrine : Tapis d'exercice		Station 7 : Endurance cardiovasculaire Exercice : Matériel pour les sauts avec écart : Aucun.
	Station 8 : Récupération Exercice : Matériel pour marcher autour du circuit : Aucun.	

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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

ARTS MARTIAUX

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.

LIGNES DIRECTRICES 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.

Cette activité doit se concentrer sur le conditionnement physique. Les cadets doivent être bien supervisés et aucune arme ne doit être utilisée.

TYPES D'ARTS MARTIAUX

Aïkido. Une forme d'autodéfense d'origine japonaise qui utilise des prises aux poignets, aux jointures et aux coudes pour mettre un adversaire hors de combat.

Kickboxing. Un art martial qui ressemble à la boxe mais qui permet l'utilisation des pieds.

Judo. Une méthode pour se défendre sans l'utilisation d'armes. Cette méthode met l'accent sur la composante athlétique de cet art martial.

Jiu-jitsu. Une méthode développée au Japon pour se défendre en utilisant la force et le poids de l'opposant pour le mettre hors 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

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;
- ils peuvent être aménagés à l'aide d'installations et d'équipements qui existent déjà;
- on peut mettre l'accent sur l'effort de l'équipe plutôt que sur le rendement de haut niveau par un petit nombre d'individus.

Les rencontres omnisportives sont destinées 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 est tributaire des événements choisis.

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ACTIVITÉ

Il y a plusieurs facteurs à tenir compte lors de la conception d'une rencontre omnisportive. 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.

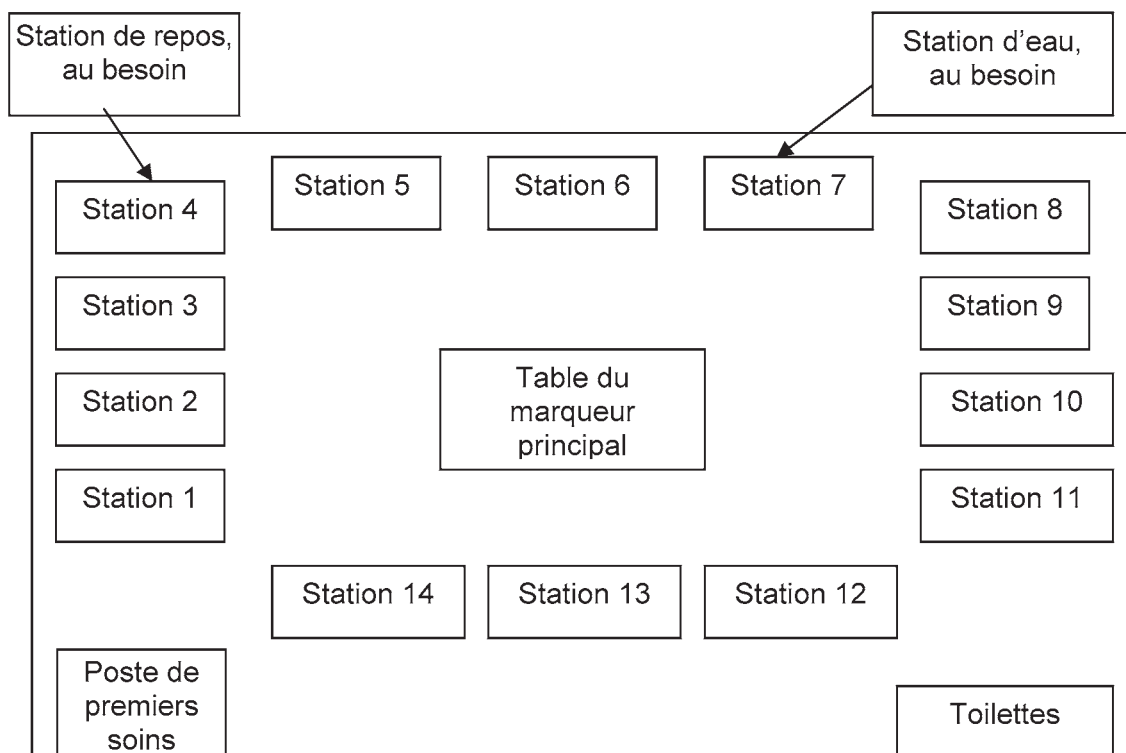


Figure AJ-1 Schéma d'une rencontre omnisportive

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

Taille du groupe

La taille du groupe déterminera le nombre d'événements requis. Par exemple :

- Si 60 cadets assistent à l'événement et l'organisateur veut que les cadets soient en équipe de cinq, il doit y avoir un nombre minimal de 12 événements (s'il n'y a qu'une équipe par événement) ou six événements (s'il y a deux équipes par événement).
- Si 30 cadets assistent à l'événement et l'organisateur veut que les cadets soient en équipe de trois, il doit y avoir un nombre minimal de 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 de personnel

Le nombre de membres du personnel disponibles pour exécuter l'événement peut avoir une incidence sur le nombre d'événements. Plusieurs membres du personnel peuvent participer à de nouveaux événements d'une rencontre omnisportive à titre de :

- marqueur principal,
- chronométreur,
- arbitre pour chaque événement,
- secouriste,
- messagers (qui peuvent être des cadets de chaque équipe qui apportent les résultats au marqueur principal après chaque événement).

Chaque événement est supervisé par un arbitre qui demeure à l'événement pendant toute la rencontre. Sa fonction est d'assurer la sécurité et de faire respecter les règlements aux compétiteurs. Lorsque chaque événement est terminé, l'arbitre remplit la feuille de pointage et l'envoie à la table du marqueur principal.

Le marqueur principal transfère l'information de la feuille de pointage de l'équipe sur la feuille de pointage principale.

Temps accordé pour la rencontre

Le temps accordé pour la rencontre doit tenir compte de l'organisation, l'échauffement, de récupération, la clôture et la cérémonie de remise de prix (s'il y a lieu).

Le temps doit être réparti de façon égale en fonction du nombre d'événements à exécuter. Les événements doivent être planifiés de façon à ce qu'ils prennent le même temps à compléter. Ceci permet de garder une certaine maîtrise sur la rencontre et fait en sorte que toutes les équipes soient au même stade de l'événement.

Installations

Les installations ont une conséquence sur les événements conçus. Les installations peuvent faire en sorte qu'une variété d'événements puissent être offerts ou peuvent y mettre des restrictions (p. ex., lors de l'utilisation d'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 :

Événements	Description
Le lancer de précision	Chaque membre de l'équipe doit lancer une poche de jeu de poches, 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 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.

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). *Habilités de base : Rencontres omnisportives*. Calgary, AB, L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**INSTRUCTION COMMUNE
PHASE UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE**



SECTION 2

OCOM C105.01 – PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Durée totale :

9 x 30 min

AUCUN GUIDE PÉDAGOGIQUE N'EST FOURNI POUR LE PRÉSENT OCOM. SE RÉFÉRER AU GUIDE PÉDAGOGIQUE DE L'OCOM M105.01 (PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES).

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



INSTRUCTION COMMUNE
PHASE UN
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM C105.02 – PARTICIPER À UN TOURNOI

Durée totale :

9 x 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-601/PG-002, *Norme de qualification et plan de la phase un*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

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

Se référer à l'OCOM M105.01 pour obtenir une liste des sports parmi lesquels faire un choix et des règles de jeu connexes à chacun d'eux.

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 élimination directe,
- 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 x 30 min

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;
- dilater les capillaires pour les adapter à l'augmentation de la circulation sanguine;
- augmenter la température des muscles pour faciliter les réactions du tissu musculaire;
- étirer les muscles.

Échauffement général

Cette partie de l'échauffement prépare le système cardiovasculaire et le système musculaire à la partie de l'étirement de l'échauffement. Les activités d'échauffement peuvent comprendre de la marche rapide, du jogging lent ou de simples jeux qui font accélérer le rythme cardiaque, comme la tague.

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 d'à-coups pendant les étirements.
- Maintenir chaque étirement pendant 10 à 30 secondes pour permettre aux muscles de s'étirer complètement.
- Répéter 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. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les étirements, consulter l'annexe A de l'OCOM M105.01.

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;
- 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 de flexibilité musculaire. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les étirements, consulter l'annexe A de l'OCOM M105.01.

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,
- un horaire de la compétition.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Préparer le secteur d'entraînement pour le sport choisi.

INSTRUCTIONS SUR 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,
 - 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 d'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 d'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, constituant l'un des 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;
- avoir du plaisir à jouer avec des amis;
- se sentir plus heureux;
- maintenir un poids normal;
- améliorer la confiance en soi;
- 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 doivent être choisies en fonction de l'équipement disponible et des installations accessibles au corps de cadets.

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, ON, 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>

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 jouent les uns contre les autres au moins une fois. S'il y a un grand nombre de participants ou d'équipes, on peut utiliser une deuxième, une troisième ou même une quatrième poule.



Poule. Un groupe de concurrents s'affronte les uns aux autres afin pour avancer dans un tournoi.

Le nombre de courts ou de terrains 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 longtemps elle durera. Il est préférable d'avoir de quatre à six participants ou équipes par poule.

Pour assurer l'équité envers tous les participants ou les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lorsqu'on crée la poule (p. ex., tirer les noms d'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 élimination simple. Ces participants ou équipes joueront au championnat.

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

Tableaux de tournoi

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

Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Ronde 5	Ronde 6	Ronde 7
1 - 8	1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 5	1 - 6	1 - 7
2 - 7	3 - 8	4 - 2	5 - 3	6 - 4	7 - 5	8 - 6
3 - 6	4 - 7	5 - 8	6 - 2	7 - 3	8 - 4	2 - 5
4 - 5	5 - 6	6 - 7	7 - 8	8 - 2	2 - 3	3 - 4

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

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



Exemption. C'est un terme utilisé lorsqu'un participant ou une équipe avance à la ronde suivante de la compétition sans avoir participé à la ronde précédente.

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, ligues organisées). Il est préférable d'organiser un tournoi échelle 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 elle), ou jusqu'à deux ou trois échelons au-dessus.
- Le joueur mis au défi doit accepter l'invitation dans un certain délai, à condition qu'il ne participe pas déjà à un autre défi.
- 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 un participant ou une équipe ne lance pas de défi dans le délai d'exécution, ils descendront 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 l'équité envers tous les participants ou toutes les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lorsqu'on crée la poule (p. ex., tirer les noms d'un chapeau).

Si le nombre d'inscriptions à un tournoi échelle est élevé, plus d'une échelle peut être utilisée. 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 suivante la plus haute.

On peut déclarer le vainqueur d'un tournoi échelle à une date fixe, ou le tournoi peut continuer jusqu'à ce que les participants ou les équipes décident que le tournoi est terminé (p. ex., le participant ou l'équipe 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)

Figure B-1 Tableau d'un tournoi échelle

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

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, un participant ou une équipe se trouve au sommet, deux à la rangée suivante, trois à la suivante et ainsi de suite. Ce type de tournoi convient plus pour les équipes de deux ou les participants individuels, tel que les sports de raquette. Les joueurs ou les équipes défient le joueur ou l'équipe qui sont au-dessus d'eux dans la pyramide. Un tournoi pyramidal donne plus d'occasions aux participants ou aux équipes de s'opposer à leurs adversaires parce que les participants ou les équipes classés au-dessus sont plus nombreux.

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 un participant ou une équipe ne lance pas de défi dans le délai d'exécution donné, il descend dans la pyramide. Habituellement, les participants ou les équipes ne peuvent pas s'opposer au même participant ou à la même équipe deux fois de suite.

Tableau d'un tournoi

Pour assurer l'équité envers tous les participants ou les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lorsqu'on crée la poule (p. ex., tirer les noms d'un chapeau).

Le vainqueur d'un tournoi pyramidal peut être déclaré à une date établie par l'organisateur, ou le tournoi peut continuer jusqu'à ce que les participants ou les équipes décident que le tournoi soit terminé (p. ex., le participant ou l'équipe au sommet de la pyramide ne peut pas être battu).

Exemptions

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

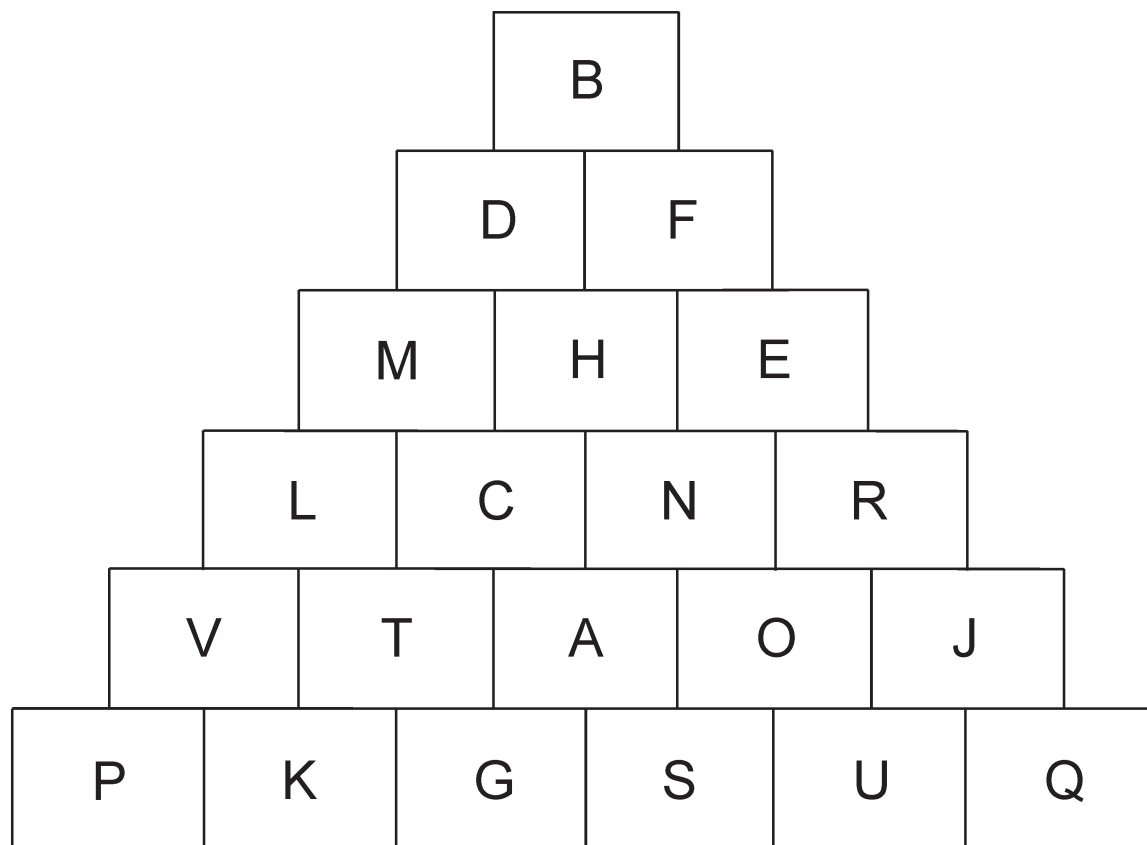


Figure C-1 Tableau d'un tournoi pyramidal

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

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 allouée et un nombre limité de courts ou de terrains. C'est le tournoi le plus facile à diriger parmi tous les tournois. Lorsque les participants ou les équipes gagnent, ils continuent de jouer. Lorsque les participants ou les équipes perdent, ils sont éliminés du tournoi.

S'il y a un nombre élevé de participants ou d'équipes, plusieurs tournois à élimination directe peuvent être utilisés. Les participants ou les équipes peuvent être répartis par niveaux de qualification (p. ex., débutant, intermédiaire, avancé). Le tournoi à élimination directe 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 l'équité envers tous les participants ou les équipes, les noms devraient être choisis au hasard lorsqu'on crée la poule (p. ex., tirer les noms d'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 équipes, 11 parties devront être jouées pour déterminer le gagnant.

Avec l'utilisation des exemptions 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 élimination directe 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).

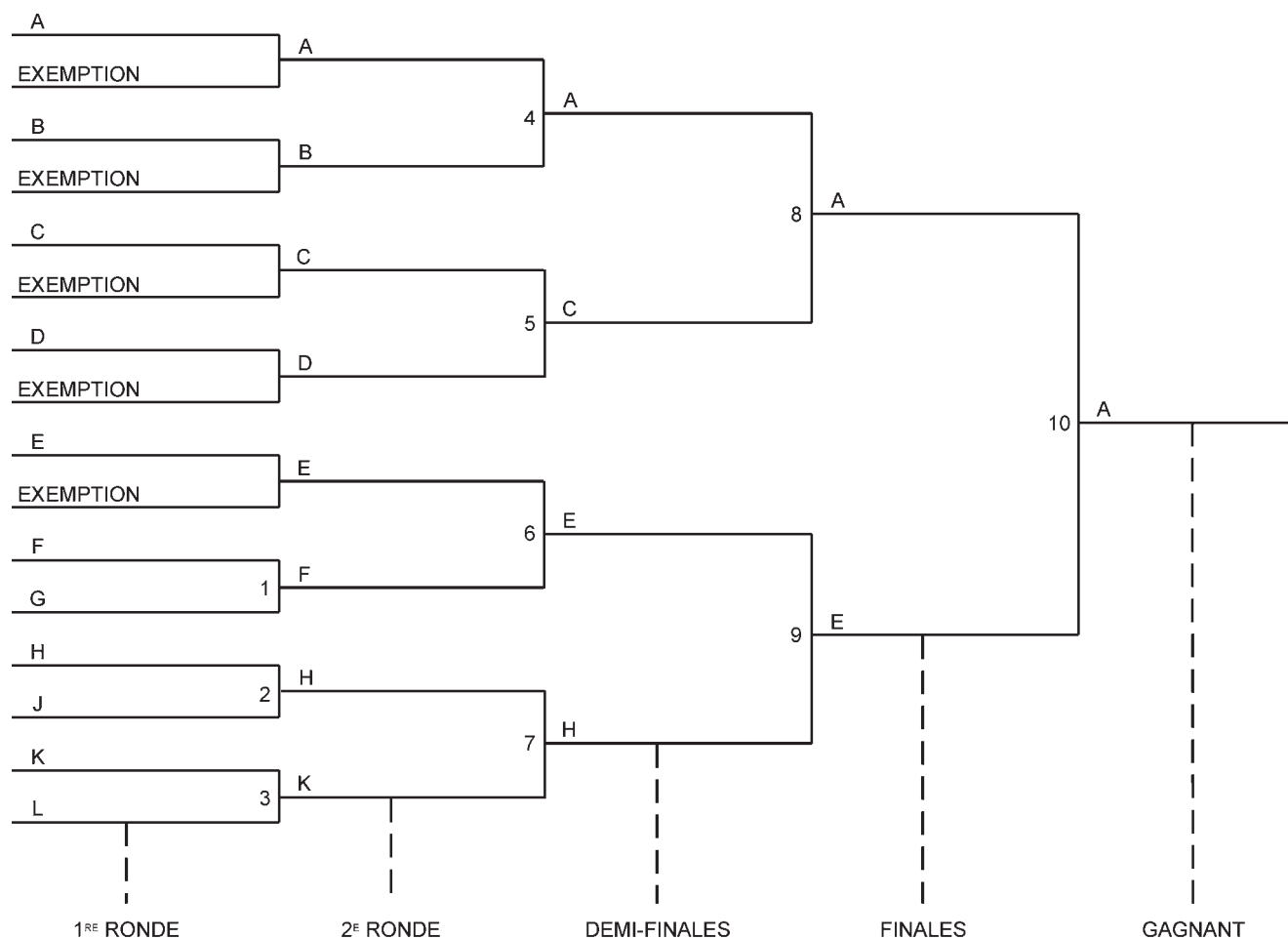
Lorsque le nombre d'inscriptions n'est pas un multiple de deux, il est nécessaire d'avoir un certain nombre d'exemptions. Toutes les exemptions doivent être attribuées lors du premier tour de façon à ce que le nombre de concurrents restants au tour suivant soit toujours un multiple de 2.

Lors du calcul du nombre d'exemptions, le nombre d'inscriptions est soustrait du multiple de 2 juste après.

Nombre de participants ou d'équipes	Multiple de 2 juste après	Calcul	Nombre d'exemptions
2		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption	
3	4	$4 - 3 = 1$	1
4		Multiple de 2, donc il n'y a pas d'exemption	
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	$32 - 22 = 0$	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	

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

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



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.

Figure D-2 Tableau de tournoi à élimination directe

Remarque. Tiré de *Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes* (Vol. 2) (p. 4-40), par la Direction d'éducation physique, loisirs et commodités, 1989, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.

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 participant ou équipe doit perdre deux parties avant d'être éliminé. Cela signifie que le tournoi dure deux fois 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 devraient être jouées ($12 \times 2 - 1 = 24 - 1 = 23$).

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, d'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 subséquent soit toujours un multiple de 2. Les exemptions devraient être séparées également entre la moitié du haut et la moitié du bas.

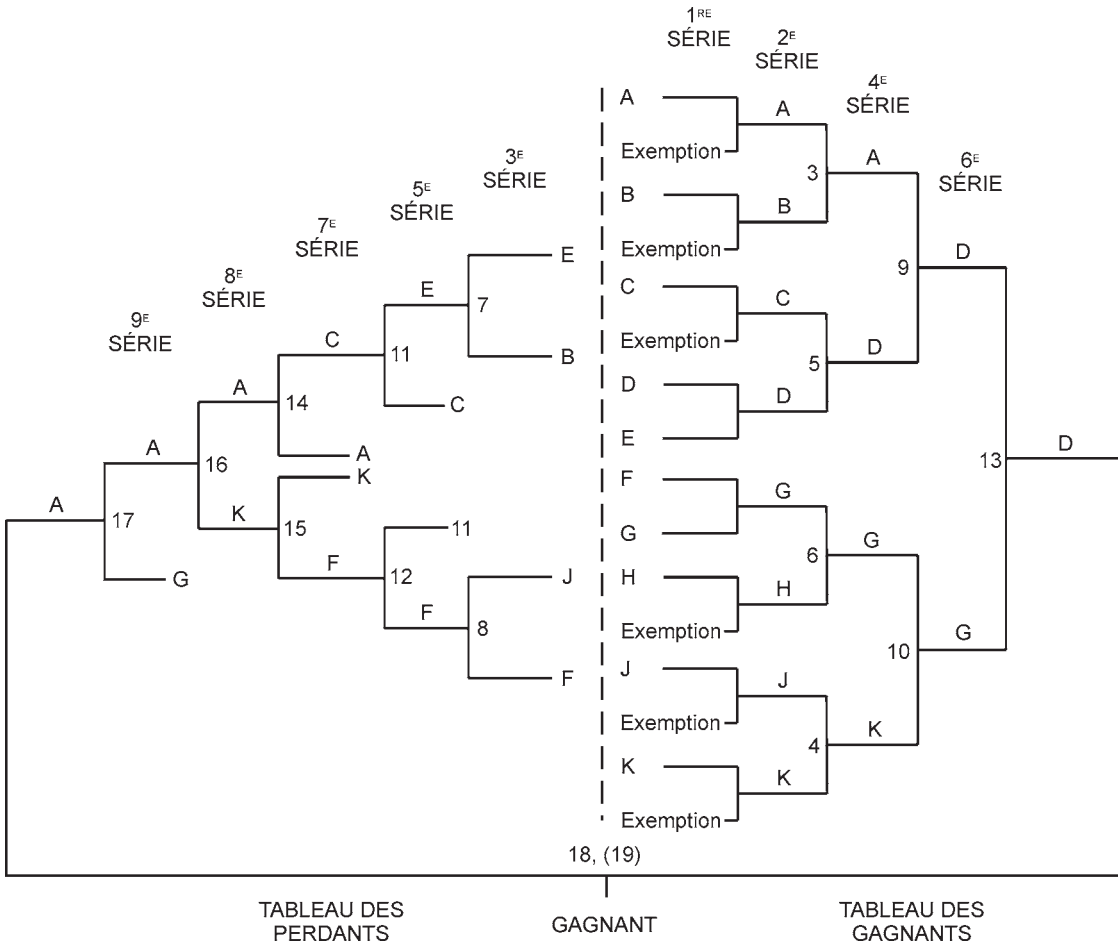


Figure E-1 Tableau de tournoi à double élimination

Remarque. Tiré de *Entraînement et conditionnement physique des Forces canadiennes* (Vol. 2) (p. 4-40), par la Direction d'éducation physique, loisirs et commodités, 1989, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale.