



**INSTRUCTION COMMUNE**  
**GUIDE PÉDAGOGIQUE**



**SECTION 1**

**OCOM M204.01 – FAIRE LE TEST PACER**

---

Durée totale :	60 min
----------------	--------

---

**PRÉPARATION**

---

**INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON**

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans l'A-CR-CCP-702/PG-002, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon. Réviser l'information sur le test PACER qui se trouve sur le DVD du manuel d'administration du test (Test Admin Manual). On pourra trouver le CD ou la cassette du test PACER dans la trousse d'évaluation autonome Fitnessgram 8.0. L'information sur le test PACER se trouve dans The Cooper Institute, *Fitnessgram/Activitygram Test Administration Manual*, Human Kinetics, pages 27 à 29.

Préparer le secteur d'entraînement pour le test PACER.

**DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON**

S.O.

**APPROCHE**

L'exposé interactif a été choisi pour le PE1 et le PE2, afin de présenter l'information de base sur la fréquence ou le rythme cardiaque et sur l'endurance cardiovasculaire.

Une activité pratique a été choisie pour les PE3, PE5 et PE6, parce qu'il s'agit d'une façon interactive de présenter des activités cardiovasculaires aux cadets dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au perfectionnement de l'endurance cardiovasculaire dans un environnement amusant et stimulant.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE4, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer comment faire le test PACER tout en donnant aux cadets l'occasion de faire le test PACER sous supervision.

---

**INTRODUCTION**

---

**RÉVISION**

S.O.

## OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devra avoir effectué le test PACER.

## IMPORTANCE

Il est important que les cadets améliorent leur condition physique, en commençant par leur système cardiovasculaire. En effectuant le test PACER pour la première fois, les cadets pourront déterminer où ils en sont par rapport à leur condition cardiovasculaire et quelle amélioration ils aimeraient apporter.

---

### Point d'enseignement 1

### Décrire la fréquence cardiaque ou le pouls

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

---

## DÉTERMINATION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE OU DU POULS

La fréquence cardiaque ou le pouls peut être pris à deux endroits : sur l'artère radiale ou sur l'artère carotide. Pour trouver la fréquence cardiaque ou le pouls, compter le nombre de pulsations durant 30 secondes, puis multiplier le résultat par deux.

### Le pouls radial

Le premier est le pouls radial, soit celui que l'on trouve sur la partie intérieure du poignet, tout juste sous la base du pouce. Pour le prendre, on place le bout de l'index et du majeur doucement sur l'artère radiale.



*Recrutement pour la GRC – Le Test d'aptitudes physiques essentielles (TAPE).  
Extrait le 21 mars 2007 du site [http://www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting/pare\\_partb\\_f.htm](http://www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting/pare_partb_f.htm)*

Figure 4-1-1 Le pouls radial

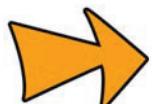
### Pouls carotidien

Le deuxième est le pouls carotidien, qui peut se prendre des deux côtés de la pomme d'Adam, dans le creux du cou. Pour le prendre, on place le bout de l'index et du majeur doucement sur l'artère carotide dans le creux du cou.



*Recrutement pour la GRC – Le Test d'aptitudes physiques essentielles (TAPE).  
Extrait le 21 mars 2007 du site [http://www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting/pare\\_partb\\_f.htm](http://www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting/pare_partb_f.htm)*

Figure 4-1-2 Le pouls carotidien



Il ne faut jamais utiliser le pouce pour prendre un pouls, puisqu'il possède son propre pouls.



Demander aux cadets de prendre leur pouls radial ou carotidien et de se pratiquer à prendre leur fréquence cardiaque ou pouls.

## PLAGE NORMALE DU RYTHME CARDIAQUE AU REPOS

Le rythme cardiaque au repos correspond au rythme d'une personne au repos et détendue. La plage normale d'un adulte (dans le présent cas, toute personne âgée de plus de huit ans est considérée comme un adulte) est de 60 à 80 battements par minute.

## FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La fréquence cardiaque cible correspond à la fréquence cardiaque optimale à laquelle une personne doit s'entraîner pour que sa séance soit efficace. Pour calculer la fréquence cardiaque cible d'une personne, il faut d'abord déterminer sa fréquence cardiaque maximale (FCM). La FCM correspond au nombre maximal de fois qu'un cœur peut battre en une minute. Pour calculer cette valeur, l'âge d'une personne est soustrait de 220. La FCM est ensuite multipliée par 0.6 pour que la plage d'exercice inférieure soit obtenue, et par 0.8 pour que la plage d'exercice supérieure soit obtenue. La fréquence cardiaque cible de l'entraînement doit se situer dans cette plage.

$$220 - \text{Âge} = \text{FCM}$$

$$\text{FCM} \times 0.6 = \text{Plage d'exercice inférieure}$$

$$\text{FCM} \times 0.8 = \text{Plage d'exercice supérieure}$$

Exemple d'une personne de 12 ans :

$$220 - 12 = 208$$

$$208 \times 0.6 = 125$$

$$208 \times 0.8 = 166$$

Le tableau suivant énumère les plages d'exercice pour les personnes âgées de 12 à 18 ans.

Âge	Plage d'exercice inférieure	Plage d'exercice supérieure
12	125	166
13	124	166
14	124	165
15	123	164
16	122	163
17	122	162
18	121	162

*D Cad 3, 2007, Ottawa, ON, Ministère de la Défense nationale*

Figure 4-1-3 La fréquence cardiaque cible

Les personnes qui commencent tout juste à s'entraîner devraient le faire dans les limites de la plage d'exercice inférieure et augmenter progressivement l'intensité. Lorsqu'une personne a amélioré sa condition physique, elle peut s'entraîner en ciblant la plage d'exercice supérieure.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

---

### QUESTIONS

- Q1. Quels sont les deux endroits où l'on peut prendre la fréquence cardiaque ou le pouls?
- Q2. Quelle est la plage normale de fréquence cardiaque pour un adulte au repos?
- Q3. Qu'est-ce que la fréquence cardiaque maximale (FCM)?

### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. L'artère radiale et l'artère carotide.
- R2. Entre 60 et 80 battements par minute.
- R3. Le nombre maximal de fois qu'un cœur peut battre en une minute.

---

### Point d'enseignement 2

### Présenter des méthodes permettant d'augmenter l'endurance cardiovasculaire

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

---

### LE RYTHME

Le rythme approprié est essentiel pour chaque coureur. C'est la vitesse à laquelle le coureur devrait courir pour parcourir la distance. Il est essentiel de connaître le rythme d'un coureur pour connaître l'état de sa condition physique. Chaque personne doit déterminer son rythme en fonction de ce qu'elle ressent dans son corps et des conditions environnementales. Ce ne sont pas tous les coureurs qui peuvent suivre la vitesse et parcourir la distance des autres membres du groupe. Si une personne est incapable de parler pendant qu'elle court, c'est signe qu'elle se déplace trop rapidement ou sur une trop longue distance. Cette situation peut l'empêcher de courir aussi longtemps que ceux qui suivent un rythme qui leur convient.



La vérification de la capacité de parler d'une personne peut servir à déterminer si elle court à un bon rythme par rapport à sa condition physique. Si elle ne peut pas tenir une conversation, elle court trop vite.

### LA CONDITION PHYSIQUE POUR LA COURSE

Être dans une forme appropriée pour la course peut permettre au corps de mieux supporter la course et au coureur d'améliorer sa performance. Bon nombre de stratégies se développeront avec la pratique. Voici des stratégies de base pour aider un coureur à être plus efficace :

- se tenir droit, avec la tête, les épaules et les hanches alignées sur les pieds;
- garder la tête haute et se concentrer sur quelque chose devant soi;
- garder la poitrine ressortie dans une position qui donnera aux poumons une efficacité de respiration maximale;
- garder les hanches inclinées légèrement vers l'avant selon un alignement naturel;
- permettre aux bras de bouger vers l'avant, avec les coudes rentrés et les bras qui montent en ligne droite; et

- planter les pieds directement sous le corps, au centre de gravité.

## LA PROGRESSION

La progression est la capacité d'un coureur d'augmenter le rythme et la distance pendant une période donnée. Éventuellement, il améliorera son endurance. Sa participation à des activités cardiovasculaires l'aidera à améliorer son endurance cardiovasculaire.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

---

### QUESTIONS

- Q1. Pourquoi le rythme est-il important?
- Q2. Indiquez des stratégies de base pour améliorer la condition physique d'une personne pour la course.
- Q3. Comment peut-on développer son endurance cardiovasculaire?

### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Un coureur dont le rythme est bien réglé pourra courir plus longtemps qu'une personne qui court trop vite par rapport à sa condition physique.
- R2. Les stratégies de base sont les suivantes :
  - se tenir droit, avec la tête, les épaules et les hanches alignées avec les pieds;
  - garder la tête haute et se concentrer sur quelque chose devant soi;
  - garder la poitrine ressortie dans une position qui donnera aux poumons une efficacité de respiration maximale;
  - garder les hanches inclinées légèrement vers l'avant selon un alignement naturel;
  - permettre aux bras de bouger vers l'avant, avec les coudes rentrés et les bras qui montent en ligne droite; et
  - planter les pieds directement sous le corps, au centre de gravité.
- R3. On peut améliorer son endurance cardiovasculaire en participant régulièrement à des activités cardiovasculaires.

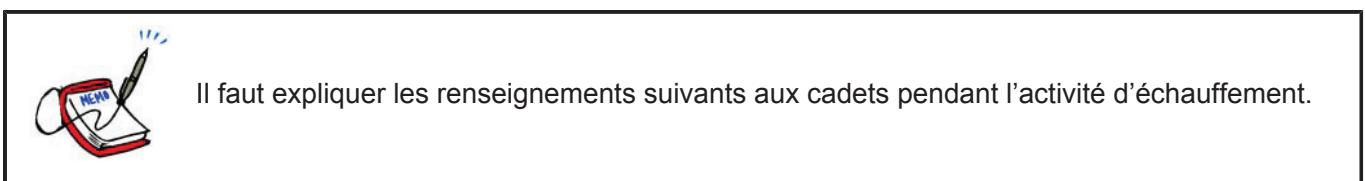
---

### Point d'enseignement 3

### Diriger un échauffement qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



### OBJECTIF D'UN ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement consiste en exercices cardiovasculaires légers et étirements destinés à :

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

### **LIGNES DIRECTRICES POUR LES ÉTIREMENTS**

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

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



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

---

## **ACTIVITÉ**

---

### **OBJECTIF**

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

### **RESSOURCES**

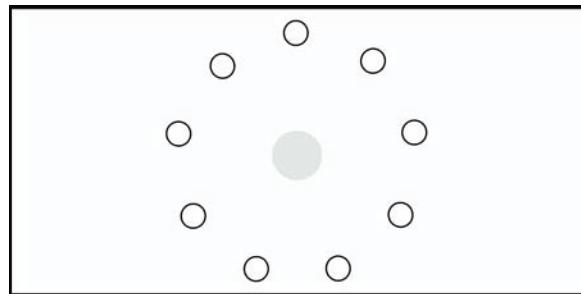
S.O.

### **DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**

S.O.

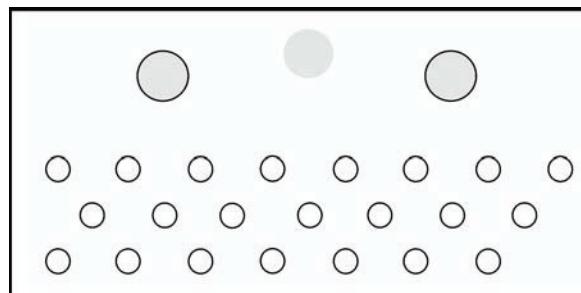
### **INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ**

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux figures 4-1-4 et 4-1-5).



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

Figure 4-1-4 Instructeur situé au centre d'un cercle d'échauffement



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

Figure 4-1-5 Instructeur situé à l'avant avec deux instructeurs adjoints

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



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

## MESURES DE SÉCURITÉ

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

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

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

**Point d'enseignement 4****Démontrer aux cadets comment faire le test PACER et leur demander de le faire**

Durée : 10 min

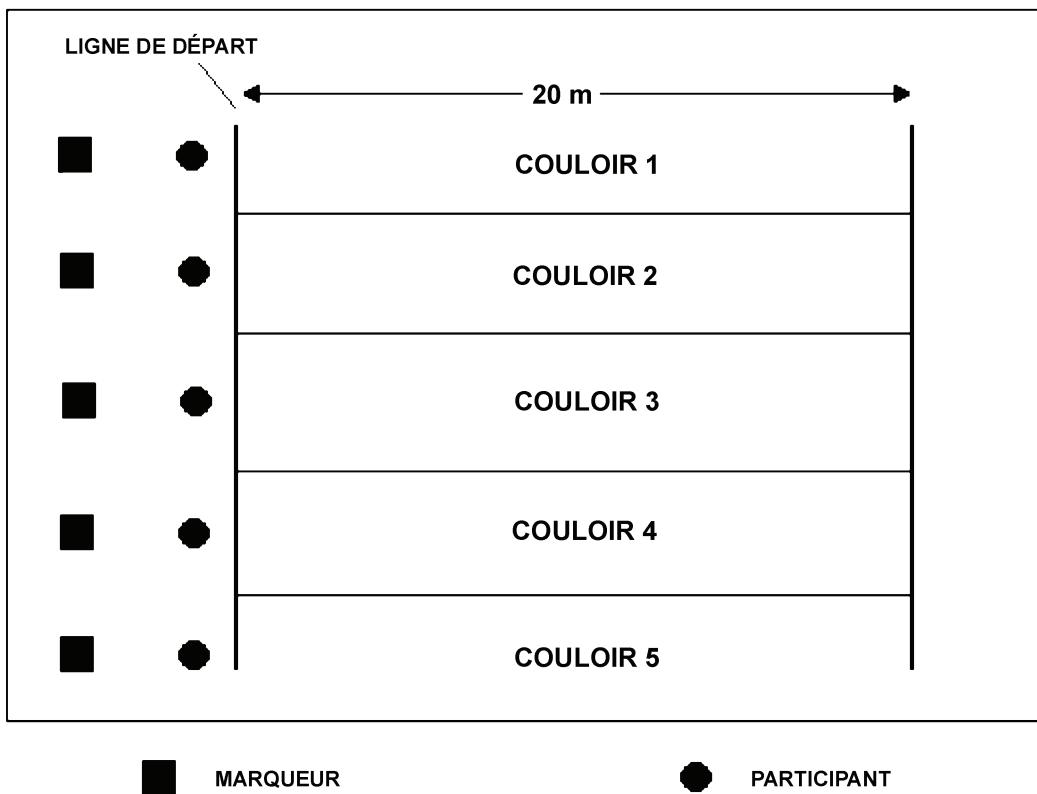
Méthode : Démonstration et exécution

**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est de faire le test PACER. Pour faire ce test, il faut courir en aller-retour une distance de 20 mètres, à un rythme déterminé qui augmente à chaque minute. On s'attend à ce que chaque cadet court le plus longtemps possible.

**PRÉPARATION POUR LE TEST PACER**

Pour préparer le test PACER, on établira deux lignes (des pylônes) à 20 mètres l'une de l'autre. Un certain nombre de couloirs de 40 à 60 pouces seront mis en place pour la course, conformément à la [figure 4-1-6](#).



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

Figure 4-1-6 Préparation pour le test PACER

**RÉACTION AU TIMBRE SONORE (BIPS)**

Lorsqu'ils effectuent le test PACER, les cadets doivent commencer à courir après le compte à rebours de cinq secondes, lorsque le bip initial se fait entendre. Les cadets doivent alors se diriger vers la ligne opposée et la toucher avant que le bip se fasse entendre. Au son du bip simple, ils doivent faire demi-tour, puis courir jusqu'à la ligne opposée. Cette séquence se poursuit au son de chaque bip. Chaque minute, un bip triple se fait entendre pour signaler aux cadets que le rythme augmente. Si un cadet atteint la ligne avant le bip, il doit attendre à cette ligne que le bip suivant se fasse entendre avant de partir dans l'autre direction. Si un cadet

n'atteint pas la ligne avant le bip, il doit faire demi-tour là où il se trouve et revenir à l'autre ligne pour retrouver le rythme. La deuxième fois qu'un cadet n'atteint pas la ligne opposée avant le bip marque la fin de la course.



À ce moment, faire jouer le CD ou la cassette audio et démontrer comment le test PACER doit être effectué.

## ENREGISTREMENT DES RÉSULTATS

Les résultats doivent être enregistrés sur la fiche A de pointage individuel pour le test PACER qui se trouve dans le manuel The Cooper Institute, *Fitnessgram/Activitygram Test Administration Manual*, Human Kinetics, annexe B. Les cadets doivent être divisés en groupes de deux pour le test PACER. Un cadet court pendant que son partenaire enregistre ses résultats. Une fois que les premiers cadets ont fini de courir, les rôles s'inversent.



Permettre aux cadets de se pratiquer sur quelques longueurs avec le CD ou la cassette audio.

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

La participation des cadets à la pratique du test PACER servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

### Point d'enseignement 5

Durée : 25 min

### Superviser les cadets pendant le test PACER

Méthode : Activité pratique

## ACTIVITÉ

### OBJECTIF

L'objectif de cette activité est que les cadets effectuent le test PACER.

### RESSOURCES

- Une trousse d'évaluation autonome Fitnessgram 8.0.
- Des pylônes (quatre ou plus).
- Un ruban à mesurer.
- Un lecteur de CD ou de cassettes.
- Des copies de la fiche A de pointage individuel pour le test PACER.
- Des crayons et des stylos.
- Trousse de premiers soins.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Organiser le secteur d'entraînement en établissant des couloirs de 40 à 60 pouces;

- Organiser un parcours de 20 m avec des pylônes à la fin de chaque couloir.



Cette activité peut se dérouler à l'extérieur.

## INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en équipes de deux.
2. Donner une copie de la fiche A de pointage individuel pour le test PACER et un crayon ou un stylo à un des cadets de chaque équipe de deux.
3. Demander aux cadets qui ont la fiche d'écrire le nom de leur partenaire et de s'asseoir derrière la ligne de départ, prêts à noter les résultats.
4. Demander aux cadets qui effectuent le test PACER de s'aligner devant leur couloir respectif à la ligne de départ et d'attendre les instructions avant de commencer.
5. Faire jouer le CD ou la cassette audio.
6. Le test PACER prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le bip pour une deuxième fois.
7. Une fois le test terminé, demander aux cadets qui viennent de faire le test PACER de prendre la place des marqueurs et à ces derniers d'effectuer le test.
8. Donner une copie de la fiche A de pointage individuel pour le test PACER et un crayon ou un stylo au nouveau marqueur de chaque équipe de deux.
9. Demander aux cadets qui ont la fiche d'écrire le nom de leur partenaire et de s'asseoir derrière la ligne de départ, prêts à noter les résultats.
10. Demander aux cadets qui effectuent le test PACER de s'aligner devant leur couloir respectif à la ligne de départ et d'attendre les instructions avant de commencer.
11. Faire jouer le CD ou la cassette audio.
12. Le test PACER prend fin lorsque tous les cadets n'ont pas atteint la ligne avant le bip pour une seconde fois.

## MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer qu'un secouriste désigné et une trousse de premiers soins sont disponibles.
- S'assurer d'avoir de l'eau pour les cadets une fois qu'ils ont effectué le test PACER.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

---

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

**Point d'enseignement 6****Diriger une séance de récupération qui consiste à faire des exercices cardiovasculaires légers**

Durée : 5 min

Méthode : Activité pratique



Il faut expliquer les renseignements suivants aux cadets pendant l'activité de récupération.

**OBJECTIF D'UNE RÉCUPÉRATION**

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

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



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

**ACTIVITÉ****OBJECTIF**

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

**RESSOURCES**

S.O.

**DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**

S.O.

**INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ**

- Placer les cadets en rangées ou en cercle d'échauffement (conformément aux [figures 4-1-4 et 4-1-5](#)).
- Démontrer chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger avant que les cadets tentent de le faire.
- Les instructeurs adjoints peuvent aider à démontrer les mouvements et s'assurer que les cadets les exécutent correctement.
- Demander aux cadets de faire chaque étirement et exercice cardiovasculaire léger.

## MESURES DE SÉCURITÉ

- S'assurer que la distance entre les cadets est d'au moins deux longueurs de bras pour qu'ils puissent bouger librement.
- S'assurer que les cadets exécutent les étirements et les exercices cardiovasculaires légers de façon sécuritaire, selon les directives sur les étirements indiquées dans le PE3.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 6

---

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

---

## CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

---

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

---

## CONCLUSION

---

### DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

### MÉTHODE D'ÉVALUATION

Les résultats du test PACER ne doivent pas servir à l'évaluation des cadets. Ces résultats doivent permettre à chaque cadet de suivre ses propres progrès en ce qui a trait à sa condition cardiovasculaire, après avoir effectué de nouveau le test PACER dans M204.05 (Faire le test PACER) et dans C204.01 (Faire le test PACER), dans le cas des corps de cadets qui ont choisi de réaliser cet OCOM.

### OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation de votre condition cardiovasculaire vous permettra de déterminer votre niveau de condition physique actuel et la façon de l'améliorer.

### COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

On pourra recourir à des instructeurs adjoints pour exercer plus de surveillance ou enregistrer les résultats des cadets.

---

## DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

---

- C0-002 (ISBN 0-88962-630-8) LeBlanc, J. et Dickson, L. (1997). *Straight Talk about Children and Sport: Advice for Parents, Coaches, and Teachers*. Oakville, ON et Buffalo, NY, Mosaic Press.
- C0-057 Martha Jefferson Hospital. (2001). *Warm-ups*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>.
- C0-058 Webb Physiotherapists Inc. *Running Exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>.
- C0-059 Webb Physiotherapists Inc. *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>.
- C0-060 Impacto Protective Products Inc. (1998). *Exercises*. Extrait le 25 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/work3b.htm>.

- C0-061 Ville de Saskatoon, Community Services Department. *Stretch Your Limits: A Smart Guide To Stretching for Fitness*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>.
- C0-089 (ISBN 0-936070-22-6) Anderson, B. (2000). *Stretching: 20<sup>th</sup> Anniversary*. (éd. rév.) Bolinas, CA, Shelter Publications, Inc.
- C0-095 (ISBN 0-7360-5962-8) The Cooper Institute. (aucune date). *Fitnessgram/Activitygram Test Administration Kit: Fitnessgram 8.0 Stand-Alone Test Kit*. Windsor, ON, Human Kinetics.
- C0-096 Kaleida Health Cardiovascular Services. *Target Heart Rate*. Extrait le 20 février 2007 du site <http://www.cardiovascularservices.org/HeartRate.html>.
- C0-097 Gouvernement de l'Ontario. (2006). *Fréquence cardiaque cible*. Extrait le 20 février 2007 du site [http://www.active2010.ca/index.cfm?fa=french\\_tools.target](http://www.active2010.ca/index.cfm?fa=french_tools.target).
- C0-098 (ISBN 0-7360-0212-X) Bompa, T.O. (2000). *Total Training for Young Champions: Proven Conditioning Programs for Athletes Ages 6 to 18*. Windsor, ON, Human Kinetics.
- C0-099 Manitoba Marathon. *Manitoba marathon: Training-Easy Run Pacing*. Extrait le 20 février 2007 du site [http://www.manitobamarathon.mb.ca/training\\_pacing.aspx](http://www.manitobamarathon.mb.ca/training_pacing.aspx).
- C0-102 (ISBN 0-662-69515-1) St. John Ambulance. (2006). *First on the Scene: Student Reference Guide*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-136 Recrutement pour la GRC. *Recrutement pour la GRC – Le Test d'aptitudes physiques essentielles (TAPE)*. Extrait le 21 mars 2007 du site [http://www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting/pare\\_partb\\_f.htm](http://www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting/pare_partb_f.htm).