



Programme des Ours de Biathlon Canada

C'est quoi ?

C'est un programme d'activités récréatives qui combine le tir à air comprimé et le ski de fond. Le programme récréatif des Ours du biathlon consiste en trois niveaux de compétence :

- ✚ Les Ours noir
- ✚ Les Ours brun
- ✚ Les Ours blanc

Le programme récompense l'acquisition des compétences avec un système d'écusson en tir et en ski. Les activités tiennent compte différents niveaux de compétence et sont ajustés en conséquence. Aucune expérience de tir n'est nécessaire.

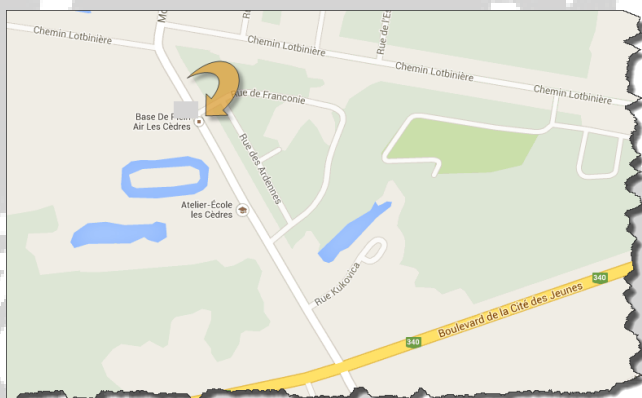
Au final, l'objectif du programme des Ours, permet aux jeunes participants, d'acquérir une bonne connaissance technique et un respect pour la sécurité dans un champ de tir. De plus, il apprend à développer une bonne forme physique dans un milieu sain, au grand air.

C'est pour qui ?

Au club, le programme s'adresse principalement aux jeunes garçons et fille de 11 à 14 ans. Mais, le programme peut facilement être appliqué au plus vieux. Les parents intéressés peuvent aussi s'inscrire.

C'est où ?

Le programme se donne à la [Base de plein-air Les Cèdres](#).



C'est Quand ?

Vous trouverez les dates des prochaines sessions sur le site du club, en cliquant [ici](#). Généralement, Les sessions ont lieu le samedi après-midi de 12h30 à 14h30.

Note :

- ✚ Le rendez-vous des participants a lieu au champ de tir à 50 mètres de l'accueil (derrière le garage). Sauf sur indication contraire.
- ✚ Il est suggéré d'arriver 20 minutes d'avance pour vous préparer.
- ✚ Prévoyez du temps, si nécessaire, pour le partage des skis au site.

Combien ça coûte ?

Les frais d'adhésions annuels sont de 30\$ et inclus :

- Adhésion à Biathlon Canada
- Adhésion à Biathlon Québec
- Adhésion annuel au Club

Les frais de session par participant :

- Session automne 100\$
- Session hiver 100\$

Note:

Une session pourra être annulé, si la base de plein-air ferme ses portes ou que le club considère que les conditions climatiques sont telles, qu'ils constituent un risque pour la santé du participant. De façon générale, le club essaiera, au mieux de ses possibilités, afin de remettre la session annulé à une date ultérieure, dans la même saison.

Que fourni le club ?

- ✚ Animateur
- ✚ Champ de tir
- ✚ Les cibles de biathlon BT-100 et les cibles papiers
- ✚ Carabines à air comprimé
- ✚ Plombs
- ✚ Les écussons de mérites au programme des Ours

Que doit fournir le participant ?

- ✚ Vêtements chaud (compte tenu de la température)
- ✚ Tuque et Gants
- ✚ *En biathlon, le style pas de patin est le plus usité.*
 - Ski pas de patin (on peut louer à la poubelle du ski, à Montréal);
 - Bâtons : une paire à la longueur du pas de patin;
 - Fixations SNS/NNN. Pas de 3-pointes.

Ça ressemble à quoi une session ?

On essaie de donner un part égale au tir et au ski. De façon générale, pour une session de deux heures, ça pourrait ressembler à ce qui suit:

Minutes	Activité
5 - 10	Échauffement
45 - 50	Instruction et/ou pratique de Tir
45 - 50	Instruction de ski
5 - 10	Étirements
5 - 10	Instruction théorique (de façon ponctuelle)

Comment je m'inscris ?

- ✚ Remplir le formulaire [Inscription \(Français\)](#).
- ✚ Apporter le formulaire rempli au [kiosque d'inscription](#) au début de la saison ou envoyer le par courriel à inscription@cbvs.org.
- ✚ L'inscription sera effective sur paiement.

Comment puis-je avoir plus d'information ?

Envoyez vos questions via courriel à info@cbvs.org