



# CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

## ÉTOILE D'OR

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



#### SECTION 1

#### OCOM M425.01 – ÉTABLIR LES PARAMÈTRES D'EXPÉDITION

Durée totale :

30 min

#### PRÉPARATION

#### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-704/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile d'or*, 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 de l'enseigner.

Photocopier la section 1 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe A pour chaque cadet.

Photocopier la feuille de renseignements sur les paramètres liés aux expéditions qui se trouve à l'annexe B pour chaque cadet.

Photocopier la feuille de renseignements sur les expéditions de l'étoile d'argent qui se trouve à l'annexe C pour chaque cadet.

Réviser la section 1 complétée du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe D.

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

#### APPROCHE

La discussion de groupe a été choisie pour le PE 1, parce qu'elle permet au cadet d'interagir avec ses pairs et de partager ses connaissances et ses opinions au sujet de l'organisation d'expéditions. Le partage d'idées lors d'une discussion encourage les cadets à évaluer leurs propres réflexions et sentiments et peut les amener à examiner de nouveau leurs réflexions antérieures. La participation à une discussion de groupe améliore les aptitudes d'écoute des cadets et facilite le développement d'une équipe.

L'exposé interactif a été choisi pour le PE 2, pour initier les cadets aux objectifs liés aux expéditions et pour susciter leur intérêt.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 3, parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets pour la planification d'une expédition.

#### INTRODUCTION

#### RÉVISION

S.O.

## **OBJECTIFS**

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir établi les paramètres d'une expédition en identifiant les buts, les objectifs et les lignes directrices qui s'y rapportent.

## **IMPORTANCE**

Il est important que les cadets établissent les paramètres d'une expédition, car ces connaissances constituent l'étape initiale indispensable au processus de planification d'une expédition. Il est essentiel d'identifier les objectifs et les lignes directrices pour déterminer tous les autres aspects de la planification de l'expédition. Le processus d'établissement des paramètres d'une expédition s'applique également à la planification d'autres types d'activités.

**Point d'enseignement 1****Discuter des raisons qui incitent à organiser des expéditions**

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe

**CONNAISSANCES PRÉALABLES**

L'objectif d'une discussion de groupe est d'obtenir les renseignements suivant auprès du groupe, en suivant les conseils pour répondre aux questions ou pour animer la discussion, et les questions suggérées fournies.



Selon la définition du dictionnaire *Le Petit Petit Robert 2011*, l'expédition est un voyage d'exploration dans un pays lointain, difficilement accessible; hommes et matériel nécessaires à ce voyage.

**RAISONS QUI INCITENT À ORGANISER DES EXPÉDITIONS**

Les organismes organisent des expéditions pour plusieurs raisons. Dans la plupart des cas, les expéditions organisées permettent aux participants de réaliser les objectifs spécifiques de l'organisme. En voici des exemples :

- mettre au défi les participants ;
- développer des compétences générales et spécialisées ;
- fournir des occasions d'exercer du leadership ;
- améliorer la condition physique ; et
- fournir des occasions de mériter des qualifications.

**PHILOSOPHIE DE L'EXPÉDITION DES CADETS DE L'ARMÉE**

L'instruction sur les expéditions des cadets de l'Armée allie un grand nombre de compétences de campagne de l'Armée à la formation par l'aventure dans le but de former l'un des aspects les plus stimulants et gratifiants de l'instruction des cadets de l'Armée. L'instruction sur les expéditions des cadets de l'Armée repose sur une vision commune établie par les parties prenantes en 1998 et perfectionnée au cours des dix dernières années.

Les expéditions constituent un excellent cadre pour permettre aux cadets de l'Armée d'atteindre les objectifs et les résultats du programme des cadets pour les participants. Les expéditions

- permettent aux cadets de l'Armée de participer à des activités d'aventure dans le cadre d'un programme de formation obligatoire ;
- favorisent le recrutement et le maintien en service ;
- développent les habiletés en leadership, tout en rehaussant l'autonomie, la confiance en soi, l'estime de soi et l'autodiscipline ; et
- valorisent et font mieux connaître le programme des cadets de l'Armée.

## PHILOSOPHIE DE L'EXPÉDITION DE L'ORGANISME OUTWARD BOUND



L'organisme *Outward Bound* a été fondé en 1941 par Kurt Hahn, au pays de Galles. Il affirmait que la formation de plein air axée sur les défis profiterait au développement personnel des étudiants. *Outward Bound* donne l'occasion à des étudiants de participer à des expéditions en milieu sauvage. Ces expéditions placent les défis au premier plan de toutes les activités, ce qui assure la croissance personnelle en matière d'autonomie, de bonne condition physique, de dextérité manuelle, de service communautaire, et de compassion.

***Outward Bound*, une école de leadership en plein air**, se sert des expéditions comme moyen pour « enseigner » à leurs étudiants par des expériences pratiques, l'importance de se fixer des objectifs, du travail d'équipe et du leadership. Ces expériences favorisent le développement de leur personnalité d'une façon qui ne peut être vécue en salle de classe ou sans les problèmes et défis inhérents qu'ils peuvent rencontrer au cours d'une expédition. En faisant face à des problèmes réels, en les résolvant grâce aux compétences nouvellement acquises et en prenant des décisions qui comptent, *Outward Bound* estime que leurs étudiants seront plus conscients de leurs forces et capables de les utiliser dans diverses situations.

### DISCUSSION DE GROUPE



#### CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Établir les règles de base de la discussion, p. ex., tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe dans un cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que le cadet a entendu et compris. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet a la possibilité de participer. Une solution est de circuler dans le groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Permettre aux cadets de passer leur tour, s'ils le souhaitent.
- Préparer des questions supplémentaires à l'avance.

### QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Qu'est-ce qu'une expédition?
- Q2. En quoi diffère l'instruction sur les expéditions de l'instruction dirigée lors d'un exercice d'entraînement en campagne?

- Q3. Où l'instruction sur les expéditions a-t-elle sa place dans le cadre du programme des cadets de l'Armée?
- Q4. En se basant sur les expériences de l'expédition de l'étoile d'argent, pour quelles raisons des expéditions sont-elles organisées?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été couverts.

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

#### Point d'enseignement 2

#### Discuter des buts et des objectifs relatifs aux expéditions

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Le but de ce PE est de présenter aux cadets le concept des buts et objectifs relatifs aux expéditions. Inciter les cadets à utiliser leurs propres expériences acquises dans le cadre d'une expédition et à les ajouter au matériel de cours.

Distribuer à chaque cadet :

- la feuille de renseignements sur les paramètres liés aux expéditions qui se trouve à l'annexe B ; et
- un duo-tang.

Discuter du livret de planification d'une expédition en informant les cadets que :

- le livret de planification d'une expédition sert à simuler la planification d'une expédition dans chaque OCOM de l'OREN 425 (Élaborer un plan d'expédition) ;
- le livret de planification d'une expédition est divisé en plusieurs sections qui illustrent le processus de planification d'une expédition ;
- plusieurs sections du livret de planification d'une expédition doivent être complétées au cours de la leçon et comme devoir en suivant la mise en situation d'une expédition de l'étoile d'argent ; et
- chaque section est remise lors de l'OCOM correspondant et rangée dans le classeur duo-tang fourni.

La détermination de buts et d'objectifs précis assiste les cadets lorsqu'ils planifient une expédition. L'efficacité d'un plan de voyage dépend de l'élaboration judicieuse des buts et des objectifs d'un programme. Les buts et les objectifs sont divisés en deux catégories :

- les voyages ; et
- les programmes.

Les buts et les objectifs d'un voyage ne sont déterminés qu'en fonction des buts et des objectifs d'un programme. De façon identique, les buts et les objectifs d'un programme doivent être déterminés en fonction de la philosophie générale de l'organisme qui dirige l'expédition.

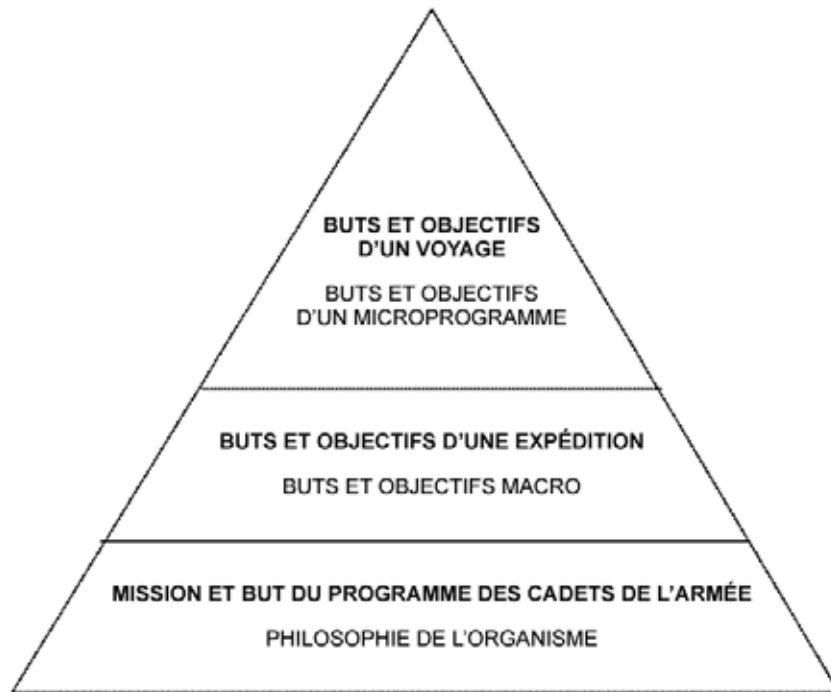


Figure 1 Hiérarchie des buts et des objectifs

*Nota.* Créé par le Directeur - Cadets 3, 2009, Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.



Rappeler aux cadets que la philosophie des expéditions de l'organisation des cadets de l'Armée est discutée au PE 1 dans le contexte de la hiérarchie des buts et des objectifs.

**Buts.** Les buts sont des résultats généraux escomptés que l'on entend réaliser à la suite d'une participation à l'expédition. Ils aident les chefs et les participants lorsqu'ils se livrent à une expédition.

**Objectifs.** Les objectifs sont les résultats visés qui servent à évaluer la réalisation individuelle des buts définis.

Les buts et les objectifs bien formulés ont le même rôle qu'une bonne carte, car ils fournissent aux chefs un cheminement particulier à suivre lorsqu'ils organisent et exécutent l'expédition. Ils aident aussi les chefs à prendre des décisions au cours de l'expédition. Par exemple, si l'objectif principal de perfectionner les habiletés de canotage des participants en eaux vives de classe II ne pourra être atteint, les chefs peuvent opter d'éliminer une journée de randonnée pour passer une journée supplémentaire à faire du canotage.

## Définir des buts et des objectifs

Les chefs doivent bien réfléchir et consacrer du temps à la raison de l'expédition lorsqu'ils définissent des buts et des objectifs. Il est important que ces buts et objectifs soient :

**Spécifiques.** Les buts et les objectifs doivent être spécifiques, tout en demeurant souples du point de vue du programme, en vue de tenir compte des différences qui existent au sein du groupe en matière d'habiletés et d'expériences.

**Appréciables.** Les buts et les objectifs doivent représenter des résultats mesurables. Par exemple, maîtriser un vélo de montagne sur des sentiers de familiarisation ne dépassant pas la catégorie 3 sur une distance de 30 à 40 km.

**Gérables.** Les buts et les objectifs doivent être raisonnables et toutes les ressources nécessaires doivent être accessibles / disponibles.

**Empreints de réalisme.** Les buts et les objectifs doivent être utiles à tous les participants. Il n'est pas recommandé de définir un but puis des objectifs qui ne concernent que certains membres d'une équipe d'expédition.

**Situés dans le temps.** Les buts et les objectifs doivent pouvoir être réalisés pendant le déroulement de l'expédition.



Réviser la raison de la conduite de l'expédition et les buts et objectifs de l'expédition de l'étoile d'argent, tels que décrits en détail dans la feuille de renseignements sur les paramètres liés à une expédition. Il est demandé aux cadets de reporter cette information dans la section 1 du livret de planification d'une expédition.

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

### QUESTIONS :

- Q1. Quelles sont les deux catégories dans lesquelles les buts et les objectifs sont divisés?
- Q2. En quoi les buts et les objectifs sont-ils différents?
- Q3. Lorsqu'ils sont définis, les buts et les objectifs doivent satisfaire à quels critères?

### RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les buts et les objectifs sont divisés dans la catégorie voyage et la catégorie programme.
- R2. Les buts sont des résultats généraux escomptés que l'on entend réaliser à la suite d'une participation à l'expédition. Ils aident les chefs et les participants lorsqu'ils se livrent à une expédition. Les objectifs sont les résultats visés qui servent à évaluer la réalisation individuelle des buts définis.
- R3. Les buts et les objectifs doivent être
  - spécifiques,
  - appréciables,
  - gérables,

- empreints de réalisme, et
- situés dans le temps.

---

**Point d'enseignement 3**

**Demander aux cadets, en groupes d'au plus trois personnes, d'identifier les lignes directrices liées aux expéditions et d'inscrire l'information dans le livret de planification d'une expédition**

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

---



L'information comprise dans la section 1 complétée du livret de planification d'une expédition, qui se trouve à l'annexe A, a été organisée en vue de servir d'exemple dans cet OCOM et dans tous les OCOM subséquents de cet OREN. Les cadets peuvent élaborer leurs propres lignes directrices en groupe, à condition qu'elles répondent aux attentes de l'expédition. S'ils rencontrent des difficultés lors de l'élaboration de lignes directrices, il faut leur prêter assistance à l'aide de l'information comprise dans la section 1 complétée. Les lignes directrices établies par chaque groupe doivent être reportées pour tous les autres aspects du processus de planification de l'expédition.

La feuille d'information sur les expéditions de l'étoile d'argent est comprise pour donner aux cadets une idée générale de la raison et de la réalisation de l'expédition de l'étoile d'argent. Cette feuille ne comprend pas toute l'information nécessaire pour établir les lignes directrices d'une expédition. Les cadets doivent travailler avec leur groupe pour déterminer les lignes directrices spécifiques.

---

**ACTIVITÉ****OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets, en groupes d'au plus trois personnes, d'identifier les lignes directrices d'une expédition et d'inscrire cette information dans le livret de planification d'une expédition.

**RESSOURCES**

- La section 1 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe A (une pour chaque cadet).
- La feuille de renseignements des paramètres liés à une expédition qui se trouve à l'annexe B (une pour chaque cadet).
- La feuille de renseignements sur les expéditions de l'étoile d'argent qui se trouve à l'annexe C (une pour chaque cadet).

**DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**

S.O.

**INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ**

1. Répartir les cadets en groupes de trois ou moins.



2. Distribuer à chaque cadet :
  - a. la section 1 du livret de planification d'une expédition, et
  - b. la feuille de renseignements sur les expéditions de l'étoile d'argent,
3. Demander à chaque groupe de passer à la page qui traite des lignes directrices d'une expédition dans le livret de planification d'une expédition.
4. Présenter les lignes directrices de l'expédition, y compris :
  - a. la période de l'année durant laquelle se déroulera l'expédition,
  - b. le nombre de jours,
  - c. le nombre de participants,
  - d. le niveau d'expérience des participants,
  - e. le budget, s'il y a lieu, et
  - f. les modes de déplacement, y compris :
    - (1) la distance, et
    - (2) le terrain.
5. Demander aux groupes de lire toute la feuille de renseignements sur les expéditions de l'étoile d'argent.
6. Demander aux groupes de remplir les lignes directrices de l'expédition à la section 1 du livret de planification d'une expédition en utilisant leur expérience personnelle et l'information recueillie dans la feuille de renseignements des expéditions de l'étoile d'argent.
7. Demander aux groupes de partager leur information.

## **MESURES DE SÉCURITÉ**

S.O.

---

## **CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3**

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

---

## **CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON**

### **QUESTIONS :**

- Q1. Identifier les deux raisons qui incitent à organiser des expéditions.
- Q2. Pourquoi doit-on définir des buts et des objectifs?
- Q3. Quelles sont les deux lignes directrices que l'on doit établir lorsqu'on planifie une expédition?

## RÉPONSES ANTICIPÉES :

R1. Les expéditions sont dirigées pour les raisons suivantes :

- pour défier les participants ;
- pour perfectionner des compétences générales et spécialisées ;
- pour fournir des occasions d'exercer du leadership ;
- pour augmenter la condition physique ; et
- pour fournir des occasions de recevoir des qualifications.

R2. Les buts et les objectifs ont le même rôle qu'une bonne carte, car ils fournissent aux chefs un cheminement particulier à suivre lorsqu'ils organisent et exécutent l'expédition. Ils aident aussi les chefs à prendre des décisions au cours de l'expédition.

R3. Les lignes directrices suivantes doivent être établies lorsqu'on planifie une expédition :

- la période de l'année durant laquelle se déroulera l'expédition,
- le nombre de jours,
- le nombre de participants,
- le niveau d'expérience des participants,
- le budget, s'il y a lieu, et
- les modes de déplacement, y compris :
  - la distance, et
  - le terrain.

---

## CONCLUSION

---

## DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Compléter la section 1 du livret de planification d'une expédition.

## MÉTHODE D'ÉVALUATION

Cet OCOM est évalué conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-704/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile d'or*, chapitre 3, annexe B, COREN 425.

## OBSERVATIONS FINALES

Une expédition bien planifiée est une expédition dont les planificateurs ont passé suffisamment de temps à élaborer un ensemble succinct de buts et d'objectifs qui respectent à la fois les attentes d'un voyage et d'un programme. Dès que les buts et objectifs ont été établis, les planificateurs ont désormais ce dont ils ont besoin pour perfectionner les autres composantes du plan de l'expédition. La planification d'une expédition est une habileté polyvalente qui peut s'appliquer à la planification d'autres activités.

## COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

---

**DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE**

---

A2-035 OAIC 41-05 Directeur - Cadets 3. (2006). *Programme des expéditions des cadets de l'Armée*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

C2-009 ISBN 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, New York, Fireside Books.

C2-034 ISBN 0-87322-637-2 Priest, S., et Gass, M. (2005). *Effective leadership in adventure programming* (2<sup>e</sup> éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics Publishing Inc.

C2-153 ISBN 0-7360-5731-5 Martin, B., Cashel, C., Wagstaff, M., et Breunig, M. (2006). *Outdoor leadership: Theory and practice*. Windsor, Ontario, Human Kinetics Publishing Inc.

C2-208 ISBN 978-1-59485-033-2 Raynolds, J., Lodato, A., Gordon, R., Blair-Smith, C., Welsh, J., & Gerzon, M. (2007). *Leadership the outward bound way*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

# *LIVRET DE PLANIFICATION D'UNE EXPÉDITION*

Nom du cadet: \_\_\_\_\_

## SECTION 1 – PARAMÈTRES D'UNE EXPÉDITION

### IDENTIFIER LA RAISON DE LA CONDUITE DE L'EXPÉDITION

---

---

---

---

---

### ÉTABLIR LES BUTS ET LES OBJECTIFS DE L'EXPÉDITION :

Les buts sont des résultats généraux escomptés que l'on entend réaliser à la suite d'une participation à l'expédition. Ils aident les chefs et les participants lorsqu'ils se livrent à une expédition. Les objectifs sont les résultats visés qui servent à évaluer la réalisation individuelle des buts définis.

Lors qu'on établit des buts et des objectifs, il est important de s'assurer qu'ils respectent la philosophie SAGES (spécifiques, appréciables, gérables, empreints de réalisme, situés dans le temps).

#### But n° 1

Objectif n° 1	
Objectif n° 2	
Objectif n° 3	

**But n° 2**

<b>Objectif n° 1</b>	
<b>Objectif n° 2</b>	
<b>Objectif n° 3</b>	

**But n° 3**

<b>Objectif n° 1</b>	
<b>Objectif n° 2</b>	
<b>Objectif n° 3</b>	

**But n° 4**

Objectif n° 1	
Objectif n° 2	
Objectif n° 3	

**IDENTIFIER LES LIGNES DIRECTRICES D'UNE EXPÉDITION**

Période de l'année	
Nombre de jours	
Nombre de participants	
Information sur les participants <ul style="list-style-type: none"><li>• l'âge,</li><li>• le sexe,</li><li>• la condition physique,</li><li>• la santé, et</li><li>• l'expérience antérieure.</li></ul>	



<b>Budget (s'il y a lieu)</b>			
-------------------------------	--	--	--

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3 (s'il y a lieu)</b>
<b>Moyen de transport</b>			
<b>Distance</b>			
<b>Terrain</b>			

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS SUR LES PARAMÈTRES LIÉS AUX EXPÉDITIONS

### IDENTIFIER LA RAISON DE LA CONDUITE DE L'EXPÉDITION

L'instruction sur les expéditions de l'étoile d'or permet au cadet de

perfectionner ses habiletés en expédition dans un environnement structuré sous la supervision et les directives d'un

personnel hautement qualifié.

### ÉTABLIR LES BUTS ET LES OBJECTIFS DE L'EXPÉDITION

#### But n° 1

Pour offrir des activités stimulantes qui perfectionnent les habiletés nécessaires à une expédition en adoptant une approche expérientielle.	
<b>Objectif n° 1</b>	Permet aux cadets de perfectionner leurs habiletés personnelles en expédition dans deux des modes de transport suivants—vélo de montagne, canotage et randonnée.
<b>Objectif n° 2</b>	Élaborer un itinéraire d'expédition qui comprenne les modes de transport choisis et qui exige que les cadets utilisent les habiletés qu'ils ont nouvellement acquises.
<b>Objectif n° 3</b>	Demander aux cadets de diriger au moins une étape de l'itinéraire de l'expédition afin d'évaluer leur aptitude à naviguer avec succès du point A au point B.

**But n° 2 :**

Pour offrir aux cadets diverses occasions de réaliser les activités quotidiennes d'une expédition en vue de promouvoir le développement de membres d'équipe d'expédition bien accomplis.	
<b>Objectif n° 1</b>	Donner l'occasion aux cadets de pratiquer la routine de montage d'un site de campement et de départ en changeant d'emplacements de site.
<b>Objectif n° 2</b>	Demander aux cadets d'exécuter des activités routinières au site de campement telles que la préparation des repas, la purification de l'eau et le rangement de la nourriture.
<b>Objectif n° 3</b>	Demander aux cadets de se familiariser avec les procédures de dépaquetage associées à une activité d'expédition.

**But n° 3**

Pour faciliter des expériences de groupe positives en vue de favoriser le développement de leur personnalité grâce à des interactions sociales.	
<b>Objectif n° 1</b>	Faciliter les séances d'information formelles à la fin de la journée d'instruction pour discuter des problèmes rencontrés par l'équipe.
<b>Objectif n° 2</b>	Encourager les cadets à partager leurs expériences personnelles avec le reste de l'équipe pour promouvoir l'empathie et la tolérance envers la diversité.
<b>Objectif n° 3</b>	Intégrer des jeux et des activités de promotion du travail d'équipe au cours de l'expédition pour valoriser des interactions sociales positives.

**But n° 4**

Pour offrir aux cadets diverses occasions de réflexion personnelle en vue de promouvoir l'actualisation de soi.	
<b>Objectif n° 1</b>	Demander à chaque cadet de tenir un journal personnel au cours de la fin de semaine d'expédition.
<b>Objectif n° 2</b>	Accorder un minimum de 15 minutes de solitude aux cadets pour leur réflexion personnelle et tenir leur journal.
<b>Objectif n° 3</b>	Offrir une occasion à chaque cadet d'avoir une entrevue personnelle avec leur instructeur d'équipe à la fin de l'expédition afin de discuter de leur croissance personnelle et des découvertes qui ont résulté de l'expérience.

## FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS SUR LES EXPÉDITIONS DE L'ÉTOILE D'OR

L'instruction offerte au centre d'expédition est destinée à offrir aux cadets de l'étoile d'or l'occasion de développer leurs habiletés en expédition dans un environnement structuré sous la supervision et les directives d'un personnel hautement qualifié, selon un format de fin de semaine où les cadets arrivent le vendredi soir et repartent le dimanche après-midi (2 nuits, 3 jours).

Le centre d'expédition offre l'instruction en adoptant une approche expérientielle qui permet aux cadets de perfectionner des habiletés comme la randonnée en vélo de montagne et la randonnée pédestre par l'expérience directe, à un niveau personnel. Chaque cadet aura l'occasion de se pencher sur ce qu'il a observé, senti et pensé au cours de la fin de semaine et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'il a déjà appris de même que son lien avec les expériences en expédition futures.

Les centres d'expédition choisissent et enseignent au moins deux des moyens de transport dynamiques suivants :

- a. le canotage,
- b. le vélo de montagne, et
- c. la randonnée pédestre.

Voici les attentes en entraînement de chaque moyen de transport dynamique :

- **Canotage.** Le cadet, avec un partenaire, doit pagayer un canot en eau calme sur une distance de 8 à 10 km.
- **Randonnée de vélo de montagne.** Le cadet doit faire du vélo de montagne dans des sentiers de vélo de montagne de familiarisation sur une distance de 35 à 40 km.
- **Randonnée pédestre.** Le cadet doit faire une randonnée pédestre en suivant un itinéraire qui comprend une combinaison de terrains de catégories 1, 2 et 3 sur une distance de 8 à 10 km. Au moins le tiers de l'itinéraire doit se faire sur un terrain de catégorie 3.

Pour élaborer un calendrier d'instruction, les centres d'expédition peuvent choisir d'ajouter des activités de formation par l'aventure des cadets de l'Armée (AFACA), telles que décrites dans le document A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne – Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*, pourvu que cela ne nuise pas à la capacité des cadets à satisfaire aux exigences de l'instruction obligatoire.

Toute l'instruction doit se dérouler selon un modèle de petits groupes. Le cadet est placé en équipes d'au plus neuf personnes dès son arrivée le vendredi soir. Un instructeur d'équipe du centre d'expédition est désigné pour chaque équipe et doit demeurer avec l'équipe tout au long de la fin de semaine. La taille de ces équipes dépend des ratios instructeur-cadets.

Tout le matériel requis pour l'expédition se trouve au centre d'expédition. Les modèles et les types de matériel dépendent de la disponibilité des ressources au sein d'une région et des modes de transport sélectionnés. Le matériel personnel requis par les cadets est énuméré dans les instructions de ralliement des cadets.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## SECTION 1 COMPLÉTÉE DU LIVRET DE PLANIFICATION D'UNE EXPÉDITION

### IDENTIFIER LA RAISON DE LA CONDUITE DE L'EXPÉDITION

L'instruction sur les expéditions de l'étoile d'or permet au cadet de

perfectionner ses habiletés en expédition dans un environnement structuré sous la supervision et les directives d'un

personnel hautement qualifié.

### ÉTABLIR LES BUTS ET LES OBJECTIFS DE L'EXPÉDITION

#### But n° 1

Pour offrir des activités stimulantes qui perfectionnent les habiletés nécessaires à une expédition en adoptant une approche expérientielle.	
<b>Objectif n° 1</b>	Permet aux cadets de perfectionner leurs habiletés personnelles en expédition dans au moins deux des modes de transport suivants—vélo de montagne, canotage et randonnée.
<b>Objectif n° 2</b>	Élaborer un itinéraire d'expédition qui comprenne les modes de transport choisis et qui exige que les cadets utilisent les habiletés qu'ils ont nouvellement acquises.
<b>Objectif n° 3</b>	Demander aux cadets de diriger au moins une étape de l'itinéraire de l'expédition afin d'évaluer leur aptitude à naviguer avec succès du point A au point B.

**But n° 2 :**

Pour offrir aux cadets diverses occasions de réaliser les activités quotidiennes d'une expédition en vue de promouvoir le développement de membres d'équipe d'expédition bien accomplis.	
<b>Objectif n° 1</b>	Donner l'occasion aux cadets de pratiquer la routine de montage d'un site de campement et de départ en changeant d'emplacements de site.
<b>Objectif n° 2</b>	Demander aux cadets d'exécuter des activités routinières au site de campement telles que la préparation des repas, la purification de l'eau et le rangement de la nourriture.
<b>Objectif n° 3</b>	Demander aux cadets de se familiariser avec les procédures de dépaquetage associées à une activité d'expédition.

**But n° 3**

Pour faciliter des expériences de groupe positives en vue de favoriser le développement de leur personnalité grâce à des interactions sociales.	
<b>Objectif n° 1</b>	Faciliter les séances d'information formelles à la fin de la journée d'instruction pour discuter des problèmes rencontrés par l'équipe.
<b>Objectif n° 2</b>	Encourager les cadets à partager leurs expériences personnelles avec le reste de l'équipe pour promouvoir l'empathie et la tolérance envers la diversité.
<b>Objectif n° 3</b>	Intégrer des jeux et des activités de promotion du travail d'équipe au cours de l'expédition pour valoriser les interactions sociales positives.

**But n° 4**

Pour offrir aux cadets diverses occasions de réflexion personnelle en vue de promouvoir l'actualisation de soi.
---



<b>Objectif n° 1</b>	Demander à chaque cadet de tenir un journal personnel au cours de la fin de semaine d'expédition.
<b>Objectif n° 2</b>	Accorder un minimum de 15 minutes de solitude aux cadets pour leur réflexion personnelle et tenir leur journal.
<b>Objectif n° 3</b>	Offrir une occasion à chaque cadet d'avoir une entrevue personnelle avec leur instructeur d'équipe à la fin de l'expédition afin de discuter de leur croissance personnelle et des découvertes qui ont résulté de l'expérience.

## IDENTIFIER LES LIGNES DIRECTRICES D'UNE EXPÉDITION

<b>Période de l'année</b>	Printemps (avril–mai) / Automne (septembre–octobre).
<b>Nombre de jours</b>	2 nuits, 3 jours (arrivée le vendredi soir, départ le dimanche après-midi).
<b>Nombre de participants</b>	36 cadets (12 femmes, 24 hommes), 8 personnel (5 hommes, 3 femmes) = 44 participants
<b>Information sur les participants</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'âge,</li> <li>• le sexe,</li> <li>• la condition physique,</li> <li>• la santé,</li> <li>• l'expérience antérieure.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les cadets ont de 14 à 16 ans.</li> <li>• Le groupe se compose de cadets et de cadettes (1/3 de cadettes).</li> <li>• La condition physique de chaque participant n'est pas connue (elle est déterminée à l'arrivée du cadet au centre d'expédition).</li> <li>• Les cadets ont soit une formation d'étoile d'argent, soit une qualification d'étoile d'argent.</li> <li>• Certains cadets ont déjà complété une expédition de niveau élémentaire.</li> </ul>
<b>Budget (s'il y a lieu)</b>	Sans objet.

	1	2	3 (s'il y a lieu)
<b>Moyen de transport</b>	Canot	Randonnée en vélo de montagne	
<b>Distance</b>	de 8 à 10 km	de 35 à 40 km	
<b>Terrain</b>	en eaux calmes	sentiers de familiarisation	



# CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

## ÉTOILE D'OR

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



## SECTION 2

### OCOM M425.02 – PLANIFIER UN ITINÉRAIRE D'EXPÉDITION

Durée totale :

90 min

## PRÉPARATION

### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-704/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile d'or*, 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 de l'enseigner.

Demander aux cadets d'apporter leur duo-tang d'expédition.

Rassembler des exemples de ressources locales de planification de l'itinéraire d'expédition pour le PE 1.

Photocopier la section 2 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe A pour chaque cadet.

Décider si les cadets doivent établir un itinéraire d'expédition à l'aide du secteur et de l'information fournie ou d'un secteur différent.

S'ils utilisent le secteur et l'information fournie :

1. Photocopier le document de cours d'information sur la planification d'un itinéraire d'expédition qui se trouve à l'annexe B pour chaque cadet.
2. Photocopier les ressources documentaires requises pour compléter les PE 4 et 6 qui se trouvent aux annexes C à G pour chaque groupe.
3. Photocopier sur du papier de 11 par 17 les cartes topographiques qui se trouvent à l'annexe I pour chaque groupe.
4. Réviser la section 2 complétée du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe H.

S'ils utilisent un secteur différent :

1. Rassembler, organiser et photocopier (au besoin) les ressources documentaires associées au secteur pour chaque groupe.
2. Préparer et photocopier le document de cours d'information sur la planification d'une expédition pour chaque cadet.
3. Compléter l'exemple de section 2 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe A.

## **DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON**

S.O.

### **APPROCHE**

La discussion de groupe a été choisie pour le PE 1 parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances et leurs opinions sur l'identification des différents types de ressources documentaires sur les expéditions. Le partage d'idées lors d'une discussion encourage les cadets à évaluer leurs propres réflexions et sentiments et peut les amener à examiner de nouveau leurs réflexions antérieures. La participation à une discussion de groupe améliore les aptitudes d'écoute des cadets et facilite le développement d'une équipe.

La méthode d'instruction par exposé interactif a été choisie pour les PE 2, 3 et 5 pour initier les cadets aux facteurs à prendre en compte lors de la planification d'un itinéraire d'expédition et aux fiches d'itinéraire d'expédition.

Une activité en classe a été choisie pour les PE 4 et 6, parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets pour la planification d'un itinéraire d'expédition et la préparation d'une fiche d'itinéraire.

---

## **INTRODUCTION**

---

### **RÉVISION**

La révision de cette leçon provient de l'OCOM M425.01 (Établir les paramètres de l'expédition).

### **QUESTIONS :**

- Q1. Identifier les deux raisons qui incitent à organiser des expéditions.
- Q2. Pourquoi doit-on définir des buts et des objectifs?
- Q3. Quelles sont les deux lignes directrices que l'on doit établir lorsqu'on planifie une expédition?

### **RÉPONSES ANTICIPÉES :**

- R1. Les expéditions sont dirigées pour les raisons suivantes :
  - pour défier les participants ;
  - pour perfectionner des habiletés générales et spécialisées;
  - pour fournir des occasions d'exercer du leadership ;
  - pour augmenter la condition physique ; et
  - pour fournir des occasions de recevoir des qualifications.
- R2. Les buts et les objectifs ont le même rôle qu'une bonne carte, car ils fournissent aux chefs un cheminement particulier à suivre lorsqu'ils organisent et exécutent l'expédition. Ils aident aussi les chefs à prendre des décisions au cours de l'expédition.
- R3. Les lignes directrices suivantes doivent être établies lorsqu'on planifie une expédition :
  - la période de l'année durant laquelle se déroulera l'expédition,
  - le nombre de jours,
  - le nombre de participants,

- le niveau d'expérience des participants,
- le budget, s'il y a lieu, et
- les modes de déplacement, y compris :
  - la distance, et
  - le terrain.

## **OBJECTIFS**

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir planifié un itinéraire d'expédition.

## **IMPORTANCE**

Il est important que les cadets planifient l'itinéraire d'une expédition, car il leur servira d'outil pour planifier une variété d'activités différentes. La sélection de l'itinéraire d'une expédition exige que les cadets effectuent une recherche et identifient plusieurs facteurs pour choisir le meilleur site et le meilleur itinéraire. Ce processus aidera les cadets à acquérir des habiletés d'analyse d'une façon très pratique.

**Point d'enseignement 1****Identifier les ressources de planification d'itinéraire d'expédition**

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

**CONNAISSANCES PRÉALABLES**

L'objectif d'une discussion de groupe est d'obtenir les renseignements suivant auprès du groupe, en suivant les conseils pour répondre aux questions ou pour animer la discussion, et les questions suggérées fournies.

**RESSOURCES DE PLANIFICATION D'ITINÉRAIRE D'EXPÉDITION****Matériel de référence**

L'information sur les itinéraires d'expédition peut être rassemblée à partir d'une variété de documents de référence imprimés et sur le Web. La disponibilité du matériel de référence varie d'une province ou d'un territoire à l'autre. Les sources possibles comprennent :

- les cartes topographiques,
- les cartes de loisir,
- les cartes de sentiers,
- les cartes des rivières,
- les guides,
- les bulletins des clubs de plein air,
- les magazines,
- les livres, et
- les sites Web.

**Organismes ou autorités**

Le Canada compte un certain nombre d'organismes ou d'autorités qui peuvent être consultés lors de la planification d'un itinéraire d'expédition. Selon leur portée, l'organisme ou l'autorité peuvent offrir des informations sur le terrain, les sentiers, les sites de campement, les commodités, etc. Dans certaines situations, ils peuvent également aider à planifier l'itinéraire en utilisant leurs connaissances de la région pour permettre la sélection de l'itinéraire le meilleur qui répond à la raison, au but et aux objectifs de l'expédition. Quant au matériel de référence, les organismes et autorités varient grandement d'une province ou d'un territoire à l'autre. Organismes et autorités possibles :

- Parcs Canada,
- les parcs provinciaux ou territoriaux,
- les autorités de conservation,
- les bureaux municipaux,

- les autorités des plans des rivières et des lacs locaux,
- les clubs de plein air,
- les autorités des sentiers locaux, et
- les propriétaires privés.

---

## DISCUSSION DE GROUPE

---



### CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Établir les règles de base de la discussion, p. ex., tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe dans un cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que le cadet a entendu et compris. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet a la possibilité de participer. Une solution est de circuler dans le groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Permettre aux cadets de passer leur tour, s'ils le souhaitent.
- Préparer des questions supplémentaires à l'avance.

### MISE EN SITUATION

Prenons la mise en situation suivante :

Les cadets de l'étoile d'or ont été sélectionnés pour planifier la fin de semaine d'instruction d'une expédition d'étoile d'or. Une partie de la planification initiale de l'expédition a été complétée, les buts et objectifs ont été établis et les lignes directrices de l'expédition ont été identifiées, mais aucun lieu n'a été sélectionné. Les cadets de l'étoile d'or ont la responsabilité d'identifier et de chercher des lieux possibles, puis de planifier un itinéraire dès que tous les facteurs ont été considérés.

### QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Où ont généralement lieu les expéditions?
- Q2. Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit à propos du lieu où vous avez accompli l'expédition de l'étoile d'or qui s'est déroulée l'année dernière?
- Q3. À votre avis, quels types de document de référence ont été consultés lorsque les planificateurs de l'expédition de l'étoile d'or recherchaient un lieu possible?

Q4. À quels types d'organismes ou d'autorités on a pu s'adresser pour obtenir des informations sur des régions particulières, circuits de canotage, réseaux de sentiers, sites de campement?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été couverts.

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

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

### Point d'enseignement 2

### Identifier les facteurs dont il faut tenir compte lors du choix d'un lieu d'expédition

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Demander aux cadets de réviser les buts, objectifs et lignes directrices de l'expédition qu'ils avaient notés auparavant à la section 1 de leurs livrets de planification d'une expédition.

Distribuer la section 2 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe A à chaque cadet et leur demander de la placer dans leur classeur duo-tang.

Distribuer une copie du document de cours d'information sur la planification d'un itinéraire d'expédition qui se trouve à l'annexe B à chaque cadet. Si on utilise un secteur différent, leur remettre l'exemplaire du document de cours d'information sur la planification d'un itinéraire d'expédition pour ce secteur.

Demander aux cadets de passer au tableau comparatif des lieux d'expédition qui se trouve dans le document de cours d'information sur la planification d'un itinéraire d'expédition. Leur expliquer que le tableau comparatif est un outil qui leur permet de comparer des lieux d'expédition en vue de choisir le meilleur lieu possible.

Réviser l'information détaillée dans le tableau avec les cadets. Demander aux cadets de choisir un lieu et de fournir au moins deux raisons pour lesquelles ils pensent qu'il répond aux buts, objectifs et lignes directrices de l'expédition.

## FACTEURS DONT IL FAUT TENIR COMPTE LORS DU CHOIX D'UN LIEU D'EXPÉDITION

Le choix d'un lieu d'expédition est la première étape de la planification d'un itinéraire d'expédition. Le choix d'un lieu dépend de plusieurs facteurs identifiables lorsqu'on fait la recherche de ressources documentaires telles que des cartes topographiques, guides, sites Web, livres et parcs provinciaux. Les lieux d'expédition se choisissent en vue de satisfaire aux buts, objectifs et lignes directrices qui ont été établis pour l'expédition.



La façon la plus efficace de choisir un lieu d'expédition est d'identifier plusieurs lieux possibles, de les comparer et de faire ressortir leurs différences en fonction des facteurs suivants :

- la distance et le temps nécessaires pour se déplacer jusqu'à la destination et pour en revenir ;
- la distance et le temps nécessaires pour obtenir des services d'urgence ;
  - les communications ; et
  - les itinéraires d'évacuation.
- la capacité d'organiser les modes de déplacement choisis;
  - la distance (en fonction du mode de déplacement et de la distance totale) ;
  - le terrain (p. ex., la disponibilité de sentiers de familiarisation et d'eaux calmes) ;
- la disponibilité de sites de campement et d'aires de repos ;
- la facilité et le coût d'obtention de permis ; et
- la capacité de se conformer aux pratiques de gestion établies des terres, y compris :
  - les restrictions concernant les feux,
  - la taille limite d'un groupe,
  - les aires de campement à accès restreint, et
  - les sentiers fermés.

---

## **CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2**

### **QUESTIONS :**

- Q1. Où un planificateur d'expédition peut-il s'adresser pour obtenir des informations sur des lieux d'expédition possibles?
- Q2. De quel facteur doit-on d'abord tenir compte lorsqu'on choisit un lieu pour une expédition?
- Q3. De quels deux facteurs le planificateur d'une expédition doit-il tenir compte lorsqu'il évalue la compatibilité d'un lieu avec les modes de déplacement sélectionnés?

### **RÉPONSES ANTICIPÉES :**

- R1. Le planificateur d'une expédition doit consulter les ressources suivantes pour obtenir de l'information sur des lieux d'expédition possibles :
- les cartes topographiques,
  - les guides,
  - les sites Web,
  - les livres, et
  - les parcs provinciaux.

- R2. Les lieux d'expédition se choisissent en vue de satisfaire aux buts, objectifs et lignes directrices qui ont été établis pour l'expédition.
- R3. Le planificateur de l'expédition doit considérer si le lieu répond aux exigences de distance pour le mode de déplacement (en fonction du mode et de la distance totale) et aux exigences de terrain (p. ex., la disponibilité de sentiers de familiarisation et d'eaux calmes).

### Point d'enseignement 3

### Identifier les éléments d'un itinéraire d'expédition

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



L'information de ce PE peut se présenter sous le format « Réfléchir, grouper par deux et partager ». Ceci permettra aux cadets de considérer et de discuter les éléments qui sont inclus dans l'itinéraire d'une expédition en fonction d'une expérience personnelle. Un « réfléchir, grouper par deux et partager » se dirige de la façon suivante :

1. Les cadets réfléchissent individuellement aux éléments qui sont inclus dans l'itinéraire d'une expédition pendant une minute au plus.
2. Les cadets se regroupent en paires pour discuter de leurs idées pendant deux minutes au plus.
3. Les cadets partagent leurs idées avec le reste de la classe pendant trois minutes au plus.

Noter les réponses des cadets sur des feuilles de tableau de papier. Ajouter à la liste les éléments que les cadets ont omis dès que toutes les paires de cadets ont partagé leurs idées. S'assurer que tous les points essentiels ont été présentés.

### ÉLÉMENTS D'UN ITINÉRAIRE D'EXPÉDITION

Une fois que les lieux possibles d'une expédition ont été identifiés, l'étape suivante du processus est de planifier son itinéraire. À l'exemple du lieu, les itinéraires d'expédition sont élaborés pour satisfaire aux buts, objectifs et lignes directrices. Il est important que le planificateur prenne le temps d'examiner les cartes et les guides qui sont associés au lieu avant de choisir un itinéraire particulier. Il est conseillé de choisir deux ou trois combinaisons d'itinéraires possibles et d'évaluer la validité de chaque choix pour qu'il réponde aux exigences de l'expédition.

Les éléments d'un itinéraire d'expédition auront une certaine flexibilité en fonction du lieu choisi. Le planificateur est responsable d'identifier les éléments nécessaires et de les organiser de manière à élaborer un itinéraire excitant et stimulant. Voici quelques exemples d'éléments qui peuvent être inclus pour établir l'itinéraire d'une expédition :

**Le nombre de jours nécessaires pour accomplir l'expédition.** Trouvé dans les lignes directrices de l'expédition et identifié à la première étape du processus de planification d'une expédition.

**Les points de départ et d'arrivée.** S'assurer qu'il existe suffisamment d'espace dans le lieu choisi pour des autobus et autres véhicules de transport. Dans la plupart des cas, les points de départ et d'arrivée sont séparés selon les sites de campement de la première et de la dernière nuit.

**Les sites de campement.** Le nombre des sites de campement nécessaires dépend du nombre de jours d'expédition et si celle-ci est de conception linéaire ou circulaire. Un itinéraire linéaire exige des sites de campement différents tous les jours, tandis que le groupe peut revenir à un site lorsqu'il se déplace sur un itinéraire circulaire. Si le secteur le permet, il est conseillé de choisir un site de campement principal et un

site secondaire pour chaque nuit. La disponibilité de sites de campement dictera quelque peu l'itinéraire de l'expédition, c'est pourquoi les sites de campement doivent être identifiés et choisis en avance lors du processus de planification de l'itinéraire.

**Les modes de déplacement.** On les trouve dans les lignes directrices de l'expédition et identifiés à la première étape du processus de planification d'une expédition. L'itinéraire d'une expédition doit être conçu pour inclure les modes de déplacement choisis d'une manière excitante et stimulante.

**Les exigences relatives au terrain.** On les trouve dans les lignes directrices de l'expédition et identifiées à la première étape du processus de planification d'une expédition. On peut identifier le niveau du terrain pour un secteur, sentier ou rivière en parcourant les ressources documentaires utilisées pour planifier l'expédition comme les guides ou les cartes.

**Les exigences relatives à la distance.** On les trouve dans les lignes directrices de l'expédition et identifiées à la première étape du processus de planification d'une expédition. Le planificateur doit s'assurer que l'itinéraire satisfait aux exigences établies relatives à la distance en mesurant les distances de chaque mode de déplacement sur la carte topographique. Il est acceptable que les exigences de distance présentent des disparités mineures.

**Les points de changement relatifs aux modes de déplacement.** Certains itinéraires nécessitent plusieurs modes de déplacement dans la même journée. Par exemple, un groupe peut se déplacer en canot le matin puis marcher jusqu'au site de campement l'après-midi. Si c'est le cas, il est important d'identifier les points de changement du mode de déplacement. Ces points, comme les points de départ et d'arrivée, nécessitent suffisamment d'espace pour la livraison et le ramassage de l'équipement.

**Les aires de repas.** Il est peut-être nécessaire de prévoir une aire de repas spécifique selon le type de l'expédition, si les participants amènent leurs propres repas ou si les repas leur sont fournis. Sélectionner plusieurs aires possibles le long de l'itinéraire pour pallier aux divergences de vitesse des participants. Il faut choisir des aires de repas en fonction de la disponibilité d'eau, d'espace, d'ombre, d'aire appropriée pour manger, d'installations sanitaires, etc.

**Les aires de repos et les lieux de réapprovisionnement.** Des aires doivent toujours être désignées le long d'un itinéraire où les participants d'une expédition peuvent faire une pause et se réapprovisionner, notamment en eau et en collations. On doit prévoir au moins deux aires pour chaque demi-journée de l'expédition et celles-ci ne doivent pas nécessairement offrir d'accès par route. Il faut choisir des aires de repos en fonction de la disponibilité d'eau, d'espace, d'ombre, d'aire appropriée pour manger, d'installations sanitaires, etc.

**Les itinéraires d'évacuation.** Lorsqu'on élabore un itinéraire pour une expédition, il est important d'identifier les itinéraires d'évacuation qui se dirigent vers l'hôpital le plus proche. Ceux-ci devraient inclure les coordonnées de quadrillage de l'hôpital et le tracé de l'itinéraire jusqu'à l'hôpital. Parce que les participants se déplacent continuellement, les planificateurs doivent fournir des détails sur l'itinéraire en fonction des points de départ et des routes principales qui sont identifiés.

---

### CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

#### QUESTIONS :

- Q1. Combien de combinaisons d'itinéraires possibles doivent être identifiées et évaluées lors de la planification d'un itinéraire d'expédition?
- Q2. Où se trouve l'information sur les modes de déplacement, les exigences de terrain et les exigences de distance?
- Q3. Quand a-t-on besoin des points de changement de mode de déplacement?

## RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Lorsqu'ils planifient l'itinéraire d'une expédition, les planificateurs doivent identifier et évaluer deux ou trois combinaisons d'itinéraires possibles.
- R2. L'information sur les modes de déplacement, les exigences de terrain et les exigences de distance se trouve à la première étape du processus de planification d'une expédition sous les lignes directrices d'une expédition.
- R3. Des points de changement de mode de déplacement sont nécessaires lorsque l'itinéraire d'une expédition exige que les participants changent de modes de déplacement dans la même journée.

---

### Point d'enseignement 4

**Expliquer la façon de planifier un itinéraire d'expédition, et demander aux cadets de la pratiquer en groupes de trois personnes**

Durée : 30 min

Méthode : Activité en classe

---

## ACTIVITÉ

### OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets, en groupes de trois, de planifier l'itinéraire d'une expédition.

### RESSOURCES

- la section 2 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe A (une pour chaque cadet),
- le document de cours d'information sur la planification d'un itinéraire d'expédition qui se trouve à l'annexe B ou le document de cours d'information sur la planification d'un itinéraire d'expédition élaboré pour l'autre secteur (un pour chaque cadet),
- les ressources documentaires qui se trouvent aux annexes C à G et I ou les ressources identifiées pour l'autre secteur (une pour chaque groupe),
- l'exemple de la section 2 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe H,
- un duo-tang,
- une boussole (deux pour chaque groupe), et
- un crayon (trois pour chaque groupe).

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

### INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de trois.
2. S'assurer que chaque cadet dispose d'un document de cours d'information sur la planification d'un itinéraire d'expédition.

3. Distribuer les ressources documentaires à chaque groupe, y compris :
  - a. les cartes qui se trouvent à l'annexe C ou les cartes d'un autre secteur choisi ;
  - b. l'information sur les terrains de camping qui se trouve à l'annexe D ou l'information sur les terrains de camping d'un autre secteur choisi ;
  - c. l'information sur les sentiers de vélo de montagne qui se trouve à l'annexe E ou l'information sur les sentiers de vélo de montagne d'un autre secteur choisi ;
  - d. l'information sur les circuits de canotage qui se trouve à l'annexe F ou l'information sur les itinéraires de canot d'un autre secteur choisi ;
  - e. l'information sur les hôpitaux qui se trouve à l'annexe G ou l'information sur les hôpitaux d'un autre secteur choisi ; et
  - f. les cartes topographiques qui se trouvent à l'annexe I ou les cartes topographiques d'un autre secteur choisi.
4. Donner une séance d'information aux cadets sur les ressources documentaires fournies pour qu'ils sachent ce dont ils disposent pour accomplir l'activité.
5. Demander aux groupes de passer à la page qui traite de l'élaboration d'un itinéraire d'expédition dans leur livret de planification d'une expédition et réviser son contenu avec les cadets.
6. Demander aux groupes de planifier deux itinéraires d'expédition possibles à l'aide des ressources documentaires fournies en :
  - a. complétant la section Élaborer un itinéraire d'expédition de leur livret de planification d'une expédition, notamment :
    - (1) d'identifier le nombre de jours nécessaires pour réaliser l'expédition ;
    - (2) de choisir des points de départ et d'arrivée ; et
    - (3) de choisir un site de campement principal, et peut-être un site secondaire, pour chaque nuit de l'expédition ;
    - (4) d'inclure les divers modes de déplacement, en s'assurant que :
      - (a) les besoins relatifs au terrain sont satisfaits, et
      - (b) les besoins relatifs à la distance sont satisfaits;
    - (5) de choisir les points de changement relatifs au mode de déplacement, au besoin;
    - (6) d'identifier les aires de repas possibles pour chaque journée ;
    - (7) d'identifier au moins deux aires de repos ou lieux de réapprovisionnement possibles le long de l'itinéraire ;
    - (8) d'identifier les itinéraires d'évacuation se dirigeant vers l'hôpital le plus proche.
  - b. traçant les itinéraires sur une carte topographique, y compris :
    - (1) les points de départ et d'arrivée,
    - (2) les sites de campement,
    - (3) l'itinéraire du mode de déplacement numéro un,

- (4) l'itinéraire du mode de déplacement numéro deux,
- (5) les points de changement relatifs au mode de déplacement,
- (6) les aires de repas,
- (7) les aires de repos et les lieux de réapprovisionnement, et
- (8) les itinéraires d'évacuation.

7. Demander à chaque groupe de comparer les deux itinéraires et de les classer—premier choix et deuxième choix—en fonction de leur compatibilité avec les buts, objectifs et lignes directrices de l'expédition.



Expliquer que l'étape suivante du processus est de diriger une reconnaissance de l'itinéraire le plus compatible, puis s'il y a lieu, de diriger une reconnaissance de l'autre itinéraire en vue d'effectuer le choix d'itinéraire final.

## MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

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

### Point d'enseignement 5

### Décrire les fiches d'itinéraire d'expédition

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Ce PE vise à introduire le cadet à la préparation d'une fiche d'itinéraire d'expédition.

Les cadets demeurent assis avec leurs groupes du PE précédent.

Les cadets doivent compléter un horaire (individuellement) dans leur livret de planification d'une expédition pendant leur temps libre. L'horaire est inclus à la section 2 du livret de planification d'une expédition.



Un horaire d'expédition est généralement complété en même temps que la fiche d'itinéraire d'expédition. Les détails et la durée des horaires varient d'un horaire à l'autre. Les horaires peuvent être planifiés en détail par jour et organisés en fonction de l'heure ou offrir une vue d'ensemble des activités quotidiennes sans contraintes de temps. L'horaire guide les cadets au cours de l'expédition.

## OBJET D'UNE FICHE D'ITINÉRAIRE D'EXPÉDITION



Les fiches d'itinéraire d'expédition désignent parfois des plans de gestion du temps. Dans le contexte de ce PE, ils sont identifiés en tant que fiches d'itinéraire d'expédition.

Chaque plan d'expédition doit comprendre une fiche d'itinéraire d'expédition. Les fiches d'itinéraire d'expédition sont un élément essentiel du plan d'expédition. Elles donnent un aperçu du terrain, de la direction du parcours, des dangers potentiels et du temps nécessaire pour parcourir l'itinéraire particulier. La fiche d'itinéraire d'expédition a été élaborée pour harmoniser les buts et le niveau de compétence des participants à l'expédition. Elle fournit aux participants toute l'information dont ils ont besoin pour réaliser l'expédition.



Lorsqu'on utilise des fiches d'itinéraire d'expédition, un itinéraire désigne toute l'expédition et chaque section plus petite désigne un tronçon.

Sur une fiche d'itinéraire d'expédition, l'itinéraire entier est divisé en tronçons et comporte plusieurs aires de repos, sites de campement, points de changement de mode de déplacement, etc. L'itinéraire est planifié dès que la fiche d'itinéraire a été préparée.



Une carte topographique des sentiers et des rivières du secteur de déplacement doit être utilisée avec la fiche d'itinéraire.

## ÉLÉMENTS D'UNE FICHE D'ITINÉRAIRE D'EXPÉDITION



Demander aux cadets de passer à l'exemplaire de fiche d'itinéraire qui se trouve dans le document de cours d'information de planification d'une expédition à l'annexe B.

L'information comprise dans une fiche d'itinéraire varie en fonction des activités réalisées au cours d'une expédition et des ressources documentaires utilisées pour planifier l'expédition. Par exemple, si l'itinéraire suit un réseau de sentiers balisés, il ne sera pas nécessaire d'inclure de coordonnées de quadrillage ni d'azimuts. Dans ce cas, la description de l'itinéraire fournirait toute l'information requise en détail. Le planificateur de l'expédition est responsable d'identifier les éléments essentiels et de les développer pour élaborer une fiche d'itinéraire d'expédition facile à utiliser.

Voici une liste d'éléments possibles :

**Le mode de déplacement.** On entend par modes de déplacement la randonnée pédestre, le vélo de montagne, le canot, le canot-voyageur ou le kayak.

**Les coordonnées de quadrillage.** Lorsqu'on utilise des coordonnées de quadrillage, il y en a deux pour chaque tronçon de l'itinéraire (une « coordonnée de quadrillage de départ » et une « coordonnée de quadrillage d'arrivée »). Chacune d'elles devrait être accompagnée d'une description (p. ex., aire de stationnement 456 789).

**L'azimut.** Un azimut est déterminé pour chaque tronçon de l'itinéraire dès que les coordonnées de quadrillage de départ et d'arrivée ont été tracées. Dans certains cas, un azimut n'est pas nécessaire.



Lorsque des azimuts ne sont pas utilisés, la description de l'itinéraire doit être remplie en détail pour chaque tronçon de l'itinéraire.

**La distance.** La distance se mesure en mètres ou en kilomètres selon la longueur du tronçon de l'itinéraire.

**L'élévation.** L'élévation pour chaque tronçon se mesure en mètres. La fiche d'itinéraire d'expédition indique deux mesures d'élévation, une pour le point de départ du tronçon et l'autre pour son point d'arrivée. La vitesse de déplacement varie en fonction de l'élévation.



Inclure l'élévation sur la fiche d'itinéraire fournit l'information supplémentaire sur la forme et la hauteur du terrain.

**Le temps.** Le temps requis pour parcourir un tronçon d'itinéraire se calcule initialement en utilisant la loi des moyennes.



La vitesse de déplacement varie en fonction de facteurs tels que le groupe, l'équipement, le terrain, l'élévation au-dessus du niveau de la mer, etc.

- Une personne marche 4 km / heure, 1 km en 15 minutes ou 100 mètres en 1 minute et demi.
- En terrain découvert hors des sentiers, on peut s'attendre qu'une personne se déplace à pied à une vitesse de 3 km / h.
- En terrain difficile, on peut s'attendre qu'une personne se déplace à pied à une vitesse de 1 à 1,5 km / h.
- Lorsqu'on atteint une plus haute élévation, on devrait allouer 1 heure de plus pour chaque 300 mètres. Au-dessus de 3000 mètres, la vitesse de déplacement chute considérablement.
- Lorsqu'on perd de l'élévation, on peut ajouter une demi-heure pour chaque 1 000 m perdus en raison du terrain.
- Les canoéistes paient à 4 ou 5 km à l'heure lorsque les conditions sont favorables (vent modéré, peu de vagues). La vitesse est aussi influencée par le courant, l'expérience de la pagaie et l'heure du jour
- La vitesse d'un cadet en vélo est fortement influencée par les types de sentiers empruntés et par son expérience du vélo de montagne. La vitesse normale est de 15 à 25 km à l'heure.



Prévoir 10 minutes de repos pour chaque heure de déplacement.

**La description de l'itinéraire.** La description de l'itinéraire est une courte explication écrite mais détaillée qui a été élaborée en examinant les détails cartographiques entre le point de départ et le point d'arrivée de chaque tronçon de l'itinéraire. C'est un aperçu du terrain, d'objets importants et de détails cartographiques accrocheurs que l'on doit passer le long du tronçon (p. ex., suivre le sentier vers le nord jusqu'au pont de bois, traverser le pont puis suivre le sentier de gauche vers l'ouest jusqu'à la sortie du bois). Une description du point d'arrivée du tronçon doit être aussi notée (p. ex., la jonction ou l'intersection du chemin).



Un tronçon se termine généralement par un changement de direction majeur ou un point évident.



**Les détails du groupe.** La taille, le niveau de conditionnement physique, les connaissances et l'expérience du groupe, et l'équipement que l'on transporte, sont des facteurs dont il faut tenir compte et qu'on peut devoir noter sur la fiche d'itinéraire.

<b>Date :</b>	20 Oct 07 / Jour 1	<b>Peloton / Équipe :</b>	Wild Horses	<b>Emplacement :</b>	Parcs provincial Frontenac
<b>Heure de départ :</b>	0800 h	<b>Heure d'arrivée prévue :</b>	1600 h	<b>Début d'élévation :</b>	260 m

PARCOURS	MOYEN DE TRANSPORT	COORDONNÉE DE QUADRILLAGE DE DÉPART	COORDONNÉE DE QUADRILLAGE D'ARRIVÉE	RELÈVEMENT	DISTANCE	ÉLÉVATION	HEURE	DESCRIPTION DE L'ITINÉRAIRE
1	Randonnée pédestre	255 981	265 931	6350 millièmes	4 km	S - 260 m F - 290 m	60 min	Suivre le terrain plat, les larges sentiers vers le nord, arrêter à l'intersection.
2	Randonnée pédestre	265 931	267 911	6100 millièmes	4 km	S - 290 m F - 330 m	90 min	Collines abruptes, sentiers étroits, continuer vers le nord.
3	Randonnée en vélo de montagne	267 911	315 966	1550 millièmes	10 km	S - 330 m F - 350 m	90 min	Quelques collines, large route en gravier. Se diriger vers la droite à la fourche de la route après le dernier arbre.
4	Randonnée en vélo de montagne	315 966	330 976		2 km	S - 350 m F - 300 m	30 min	Plusieurs collines, sentiers étroits et rocheux jonchés d'obstacles, arrêter au pont.
5	Canot	330 976	354 970		1.5 km	Aucun changement	30 min	Eaux calmes. Rester sur le côté gauche de la petite île.
6	Canot	354 970	358 982		1 km	Aucun changement	60 min	Eaux calmes. Accoster au troisième site de campement à gauche.
7	Randonnée pédestre	358 982	384 001		3.5 km	S - 300 m F - 250 m	90 min	Quelques collines, sentiers étroits, arrivée au stationnement principal.

<b>Détails du groupe :</b>	L'équipe est composée de huit membres quatre femmes et quatre hommes qui possèdent tous un niveau élevé de condition physique. Trois membres ont complété le cours d'expédition élémentaire et deux membres ont complété le cours d'instructeur d'expédition.
----------------------------	---

Figure 1 Exemple de fiche d'itinéraire

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

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

### QUESTIONS :

- Q1. Quel est le but d'une fiche d'itinéraire d'expédition?
- Q2. Sur une fiche d'itinéraire d'expédition, l'itinéraire entier est divisé en combine de petites sections?
- Q3. Comment le temps nécessaire pour parcourir l'itinéraire doit-il se calculer?

### RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Une fiche d'itinéraire d'expédition est un élément essentiel du plan d'expédition. Elle donne un aperçu du terrain, de la direction du parcours, des dangers potentiels et du temps nécessaire pour parcourir l'itinéraire particulier.
- R2. Sur une fiche d'itinéraire d'expédition, l'itinéraire entier est divisé en tronçons et comporte plusieurs aires de repos, sites de campement, points de changement de mode de déplacement, etc.
- R3. Le temps requis se calcule par la vitesse moyenne d'une personne (la personne moyenne marche à 4 km à l'heure). Cela donne le temps pour parcourir 1 km en 15 minutes et chaque 100 m en 1 minute et demi.

---

**Point d'enseignement 6**

**Expliquer la façon de préparer une fiche d'itinéraire d'expédition, et demander aux cadets de la pratiquer en groupes de trois personnes**

Durée : 10 min

Méthode : Activité en classe

---

---

**ACTIVITÉ**

---

**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets, en groupe de trois, de préparer une fiche d'itinéraire d'expédition.

**RESSOURCES**

- la section 2 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe A (une pour chaque cadet),
- le document de cours d'information sur la planification d'un itinéraire d'expédition qui se trouve à l'annexe B ou le document de cours d'information sur la planification d'un itinéraire d'expédition élaboré pour l'autre secteur (un pour chaque cadet),
- les ressources documentaires qui se trouvent aux annexes C à G et I ou les ressources identifiées pour l'autre secteur (une pour chaque groupe),
- l'exemple de la section 2 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe H,
- un classeur duo-tang,
- une boussole (deux pour chaque groupe), et
- un crayon (trois pour chaque groupe),

**DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**

S.O.

**INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ**

1. S'assurer que chaque groupe a :
  - a. les ressources documentaires, et
  - b. le document de cours d'information sur la planification d'un itinéraire d'expédition.
2. Distribuer à chaque groupe :
  - a. des crayons, et
  - b. des boussoles.
3. Demander aux groupes de passer à la section Préparer une fiche d'itinéraire d'expédition dans leur livret de planification d'une expédition.

4. Demander aux groupes de préparer une fiche d'itinéraire d'expédition pour l'itinéraire qu'ils ont choisi dans leur livret de planification d'une expédition :
  - a. en notant :
    - (1) la date de l'expédition,
    - (2) le lieu de l'expédition,
    - (3) l'heure de départ,
    - (4) l'heure prévue pour l'arrivée,
    - (5) l'élévation au départ, et
    - (6) les détails applicables au groupe.
  - b. en remplissant les éléments suivants :
    - (1) le mode de déplacement,
    - (2) les coordonnées de quadrillage de départ et d'arrivée (au besoin),
    - (3) l'azimut (au besoin),
    - (4) la distance,
    - (5) l'élévation,
    - (6) l'heure, et
    - (7) la description de l'itinéraire.

## **MESURES DE SÉCURITÉ**

S.O.

---

### **CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 6**

La participation des cadets à la préparation d'une fiche d'itinéraire servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

---

### **CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON**

La participation des cadets à la planification d'un itinéraire d'expédition et à la préparation d'une fiche d'itinéraire servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

---

### **CONCLUSION**

---

### **DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

Les cadets doivent compléter toute la section 2 du livret de planification d'une expédition avant l'OCOM M425.03 (Dresser une liste d'équipements d'expédition).

## MÉTHODE D'ÉVALUATION

Cette leçon est évaluée conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-704/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile d'or*, chapitre 3, annexe B, COREN 425.

## OBSERVATIONS FINALES

La planification d'un itinéraire qui réponde aux buts, objectifs et lignes directrices est un aspect essentiel de la planification d'une expédition. Le secret d'une expédition réussie est un itinéraire d'expédition bien planifié. Une fois que l'itinéraire a été établi, la préparation de la fiche d'itinéraire assure que tous les participants sont conscients de tous les aspects de l'expédition. Une fiche préparée, bien organisée et détaillée guidera les participants efficacement le long de l'itinéraire.

## COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

---

### DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

---

A2-064 A-CR-CCP-050-804/PF-001 Director Cadets 6. (2008). *Guide pédagogique : DP 1 Cadet Instructor Cadre land environmental training course*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

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

C2-009 ISBN 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, New York, Fireside Books. C2-016 ISBN 0-517-88783-5 Curtis, R. (1998). *The backpacker's field manual, A comprehensive guide to mastering backcountry skills*. New York, New York, Three Rivers Press.

C2-017 ISBN 0-7627-0476-4 Roberts, H. (1999). *Basic essentials, backpacking*. Guilford, Connecticut, The Globe Pequot Press.

C2-034 ISBN 0-87322-637-2 Priest, S., et Gass, M. (2005). *Effective leadership in adventure programming* (2<sup>e</sup> éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics Publishing Inc.

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

C2-110 ISBN 978-0-89886-953-6 Burns, B. et Burns, M. (2004). *Wilderness navigation* (2nd ed.). Seattle, Washington, The Mountaineers Books.

C2-153 ISBN 0-7360-5731-5 Martin, B., Cashel, C., Wagstaff, M., et Breunig, M. (2006). *Outdoor leadership: Theory and practice*. Windsor, Ontario, Human Kinetics Publishing Inc.

C2-208 ISBN 978-1-59485-033-2 Raynolds, J., Lodato, A., Gordon, R., Blair-Smith, C., Welsh, J., & Gerzon, M. (2007). *Leadership the outward bound way*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.

## **SECTION 2 – PLANIFIER UN ITINÉRAIRE D'EXPÉDITION**

### **IDENTIFIER LES RESSOURCES DE PLANIFICATION D'UN ITINÉRAIRE D'EXPÉDITION**

Lorsque le planificateur planifie l'itinéraire d'une expédition, il peut utiliser une variété de matériels de référence, d'organismes et d'autorités.

Il est bon de dresser la liste des ressources consultées ou appelées, non seulement pour la planification de l'expédition actuelle, mais aussi des expéditions futures.

<b>Matériel de référence</b>	<b>Organismes ou autorités</b>

### **IDENTIFIER LES FACTEURS DONT IL FAUT TENIR COMPTE LORS DU CHOIX DE L'ITINÉRAIRE D'UNE EXPÉDITION**

Le choix d'un lieu dépend de plusieurs facteurs identifiables lorsqu'on fait la recherche de ressources documentaires. Les lieux d'expédition se choisissent en vue de satisfaire aux buts, objectifs et lignes directrices qui ont été établis pour l'expédition.

La façon la plus efficace de choisir un lieu d'expédition est d'identifier plusieurs lieux possibles, de les comparer et de faire ressortir la pertinence de chacun.

**Tableau comparatif des choix de lieux pour une expédition**

	Lieu n° 1	Lieu n° 2	Lieu n° 3
<b>Quelle est la distance jusqu'au lieu et pour en revenir?</b>			
<b>Combien de temps cela prend-il pour se rendre jusqu'au lieu et pour en revenir?</b>			
<b>Combien de temps cela prend-il pour se rendre à des services d'urgence ou pour en recevoir?</b>			
<b>Existe-t-il suffisamment d'espace aux points de départ et d'arrivée pour déposer le personnel et l'équipement?</b>			
<b>Les exigences de distance pour le mode de déplacement n° 1 peuvent-elles être satisfaites?</b> <b>Les exigences de terrain pour le mode de déplacement n° 1 peuvent-elles être satisfaites?</b>			
<b>Les exigences de distance pour le mode de déplacement n° 2 peuvent-elles être satisfaites?</b> <b>Les exigences de terrain pour le mode de déplacement n° 2 peuvent-elles être satisfaites?</b>			

	Lieu n° 1	Lieu n° 2	Lieu n° 3
Existe-t-il plusieurs sites de campement ou aires de repos dans le secteur?			
Quels sont les coûts associés à l'utilisation du secteur?			
Quelles sont les procédures pour avoir accès au secteur?			
Existe-t-il des limites concernant la taille d'un groupe?			
Existe-t-il des aires de campement à accès restreint?			

Il faut choisir maintenant un lieu pour l'expédition. Dans certains cas, il est difficile de choisir un lieu uniquement en fonction de la comparaison. Il peut arriver que le planificateur doive effectuer une reconnaissance des lieux pour faciliter le processus de sélection.

**Lieu choisi :**

---



---

**Raisons de choisir le lieu :**

---



---

## ÉLABORER UN ITINÉRAIRE D'EXPÉDITION

À l'exemple du lieu, les itinéraires d'expédition sont élaborés pour satisfaire aux buts, objectifs et lignes directrices de l'expédition. Les cartes et les guides associés au lieu doivent être examinés minutieusement maintenant avant qu'un itinéraire particulier ne soit choisi. On doit élaborer deux ou trois combinaisons d'itinéraires possibles et évaluer leur aptitude à répondre aux exigences de l'expédition.

L'itinéraire est tracé au crayon de papier sur la carte topographique des lieux. Le planificateur de l'expédition se sert de signes conventionnels pour identifier les aspects essentiels de l'itinéraire sur la carte topographique. S'il y a lieu, on doit noter les coordonnées de quadrillage et les identificateurs du lieu.

**Durée de l'expédition :** \_\_\_\_\_

	Itinéraire n° 1	Itinéraire n° 2
<b>Point d'arrivée et site de campement.</b>		
<b>Modes de déplacement le 1<sup>er</sup> jour.</b>		
<b>Points de changement de mode de déplacement le 1<sup>er</sup> jour, s'il y a lieu.</b>		
<b>Aires de repas possibles le 1<sup>er</sup> jour.</b>		



Itinéraire n° 1		Itinéraire n° 2
Aires de repas-repos et de réapprovisionnement possibles le 1 <sup>er</sup> jour.		
Itinéraires d'évacuation le 1 <sup>er</sup> jour.		
Sites de campement possibles pour la nuit.		
Modes de déplacement le 2 <sup>e</sup> jour.		
Points de changement de mode de déplacement le 2 <sup>e</sup> jour, s'il y a lieu.		
Aires de repas possibles le 2 <sup>e</sup> jour.		
Aires de repas-repos et de réapprovisionnement possibles le 2 <sup>e</sup> jour.		

Itinéraire n° 1		Itinéraire n° 2
Itinéraires d'évacuation le 2 <sup>e</sup> jour.		
Point d'arrivée.		
Classer les itinéraires en fonction de leur aptitude à satisfaire aux buts, objectifs et lignes directrices de l'expédition.		

#### PRÉPARER UNE FICHE D'ITINÉRAIRE D'EXPÉDITION

Les fiches d'itinéraire d'expédition sont un élément essentiel du plan d'expédition, car elles donnent un aperçu du terrain, de la direction du parcours, des dangers potentiels et du temps nécessaire pour parcourir l'itinéraire particulier. Lorsqu'elle est bien élaborée, une fiche d'itinéraire fournit aux participants toute l'information dont ils ont besoin pour réaliser l'expédition.

L'information comprise dans une fiche d'itinéraire varie en fonction des activités réalisées au cours d'une expédition et des ressources documentaires utilisées pour planifier l'expédition. Par exemple, si l'itinéraire suit un réseau de sentiers balisés, il ne sera pas nécessaire d'inclure de coordonnées de quadrillage ni d'azimut. Dans ce cas, la description de l'itinéraire fournit toute l'information requise en détail.

Fiche d'itinéraire—Jour \_\_\_\_\_

Date :		Équipe :		Lieu :	
Heure de départ :		Heure prévue pour l'arrivée :		Élévation au départ :	

Tronçon	Mode de déplacement	Coordonnées de quadrillage de départ	Coordonnées de quadrillage d'arrivée	Azimut	Distance	Élévation	Durée	Description de l'itinéraire
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

Détails du groupe :	
---------------------	--

Fiche d'itinéraire—Jour \_\_\_\_\_

Date :		Équipe :		Lieu :	
Heure de départ :		Heure prévue pour l'arrivée :		Élévation au départ :	

Tronçon	Mode de déplacement	Coordonnées de quadrillage de départ	Coordonnées de quadrillage d'arrivée	Azimut	Distance	Élévation	Durée	Description de l'itinéraire
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

Détails du groupe :	
---------------------	--

## CRÉER UN HORAIRE D'EXPÉDITION

Un horaire d'expédition est généralement complété en même temps que la fiche d'itinéraire d'expédition. Les détails et la durée des horaires varient d'un horaire à l'autre. Les horaires peuvent être planifiés en détail par jour et organisés en fonction de l'heure ou offrir une vue d'ensemble des activités quotidiennes sans contraintes de temps. L'horaire guide les participants au cours de l'expédition.

Jour _____		
Horaire	Tâches / Activité	Remarques

Jour _____		
Horaire	Tâches / Activité	Remarques

Horaire	Tâches / Activité	Remarques

Jour _____		
Horaire	Tâches / Activité	Remarques

Horaire	Tâches / Activité	Remarques

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



## DOCUMENT DE COURS D'INFORMATION SUR LA PLANIFICATION D'UN ITINÉRAIRE D'EXPÉDITION

### Identifier les ressources de planification d'itinéraire d'expédition

Matériel de référence	Organismes ou autorités
Carte touristique de l'Ontario	Parcs Ontario
Cartes topographiques—Markdale, Collingwood, Goderich, Lucknow, Wingham, Chesley, Walkerton et Wiarton	<i>Saugeen Valley Conservation Authority</i>
Canadian Canoe Routes—www.myccr.com	<i>Grey Sauble Conservation Authority</i>
Ontario Trails Council—www.ontariotrails.on.ca	<i>Bruce Trail Association</i>
<i>Backroad Map Book—Southwestern Ontario</i>	<i>Maitland Conservation Authority</i>
<i>A Paddlers Guide to Wilderness Weekend Adventures</i> by Kevin Callan	
<i>A Paddlers Guide to The Rivers of Ontario and Quebec</i> by Kevin Callan	
MapQuest	

**Tableau comparatif des choix de lieux pour une expédition**

	<b>Lieu n° 1</b>	<b>Lieu n° 2</b>	<b>Lieu n° 3</b>
	<b>Walkerton</b>	<b>Wingham</b>	<b>Thornbury</b>
<b>Quelle est la distance jusqu'au lieu et pour en revenir?</b>	Niagara Falls—231 km Windsor—346.45 km	Niagara Falls—228.07 km Windsor—313 km	Niagara Falls—256.84 km Windsor—444.02 km
<b>Combien de temps cela prend-il pour se rendre jusqu'au lieu et pour en revenir?</b>	Niagara Falls—3 h 15 Windsor—4 h 46	Niagara Falls—3 h Windsor—4 h 10	Niagara Falls—3 h 17 Windsor—5 h 35
<b>Combien de temps cela prend-il pour se rendre à des services d'urgence ou pour en recevoir?</b>	Hôpitaux situés à Chesley, Walkerton et Hanover. Le plus éloigné est à 15 km. Appeler le 911.	Hôpitaux situés à Wingham et à Goderich. Le plus éloigné est à 20 km. Appeler le 911.	Hôpitaux situés à Markdale, Collingwood et Meaford. Le plus éloigné est à 25 km. Appeler le 911.
<b>Existe-t-il suffisamment d'espace aux points de départ et d'arrivée pour déposer le personnel et l'équipement?</b>	Oui. Plusieurs points de départ et d'arrivée.	Oui. Plusieurs points de départ et d'arrivée.	Oui. Plusieurs points de départ et d'arrivée.
<b>Les exigences de distance pour le mode de déplacement n° 1 peuvent-elles être satisfaites?</b>	Rivière Saugeen—Walkerton à Paisley—39 km—points de ramassage plus tôt disponibles.	Rivière Maitland—Wingham à Auburn—25 km—points de ramassage plus tôt disponibles.	Rivière Beaver—Kimberly à Heathcote—25 km—points de ramassage plus tôt disponibles.
<b>Les exigences de terrain pour le mode de déplacement n° 1 peuvent-elles être satisfaites?</b>	Surtout des eaux calmes, quelques eaux vives en fonction de la période de l'année, des portages et des arbres en surplomb.	Des eaux calmes, quelques eaux vives en fonction de la période de l'année, quelques portages.	Eaux calmes.

	Lieu n° 1	Lieu n° 2	Lieu n° 3
<b>Les exigences de distance pour le mode de déplacement n° 2 peuvent-elles être satisfaites?</b>	Réseau de sentiers Brant Tract — plus de 25 km de sentiers. Les routes qui mènent au réseau Brant Tract accroissent la distance.	Réseau de sentiers Carrick Tract — plus de 13 km de sentiers. Les routes qui mènent au réseau Brant Tract accroissent la distance.	Pistes de ski Kolapore Uplands Wilderness— plus de 30 km of pistes. Les routes qui mènent aux pistes de ski Kolapore accroissent la distance.
<b>Les exigences de terrain pour le mode de déplacement n° 2 peuvent-elles être satisfaites?</b>	Sentiers à deux voies ou à une voie pour débutants, sentiers à voie simple pour intermédiaire, chemins de terre et routes revêtues.	Sentiers à deux voies ou à une voie pour débutants, sentiers à voie simple pour intermédiaires, chemins de terre et routes revêtues.	Sentiers à deux voies ou à une voie pour débutants, sentiers à voie simple pour intermédiaire, chemins de terre et routes revêtues.
<b>Existe-t-il plusieurs sites de campement ou aires de repos dans le secteur?</b>	Deux terrains de camping d'aire de conservation et trois terrains de camping privés.	Quatre sites de campement privés et un terrain de camping d'aire de conservation.	Deux terrains de camping privés.
<b>Quels sont les coûts associés à l'utilisation du secteur?</b>	Les coûts des sites de campement varient de 15 à 30 \$ la nuit. Des prix de groupe sont disponibles.	Les coûts des sites de campement varient de 12 à 30 \$ la nuit. Des prix de groupe sont disponibles.	Les coûts des sites de campement varient de 10 à 25 \$ la nuit. Des prix de groupe sont disponibles.
<b>Quelles sont les procédures pour avoir accès au secteur?</b>	Contacteur la Grey Bruce Conservation Authority.	Contacteur la Maitland Valley Conservation Authority et la Grey Bruce Conservation Authority.	Contacteur la Grey Sable Conservation Authority.

<b>Existe-t-il des limites concernant la taille d'un groupe?</b>	Aucune limite—dépend simplement de la disponibilité des sites de campement.	Aucune limite—dépend simplement de la disponibilité des sites de campement.	Aucune limite—dépend simplement de la disponibilité des sites de campement.
<b>Existe-t-il des aires de campement à accès restreint?</b>	On peut uniquement camper dans les terrains de camping désignés. Les aires de repos peuvent être des terrains de camping, des aires de conservation et des terres publiques. Ne pas s'arrêter sur des terres privées.	On peut uniquement camper dans les terrains de camping désignés. Les aires de repos peuvent être des terrains de camping, des aires de conservation et des terres publiques. Ne pas s'arrêter sur des terres privées.	On peut uniquement camper dans les terrains de camping désignés. Les aires de repos peuvent être des terrains de camping, des aires de conservation et des terres publiques. Ne pas s'arrêter sur des terres privées.

Lieu choisi :

---



---

Raisons de choisir le lieu :

---



---

<b>Date :</b>	20 Oct 07 / Jour 1	<b>Peloton / Équipe :</b>	Wild Horses	<b>Emplacement :</b>	Parcs provincial Frontenac
<b>Heure de départ :</b>	0800 h	<b>Heure d'arrivée prévue :</b>	1600 h	<b>Début d'élévation :</b>	260 m

PARCOURS	MOYEN DE TRANSPORT	COORDONNÉE DE QUADRILLAGE DE DÉPART	COORDONNÉE DE QUADRILLAGE D'ARRIVÉE	RELÈVEMENT	DISTANCE	ÉLÉVATION	HEURE	DESCRIPTION DE L'ITINÉRAIRE
1	Randonnée pédestre	255 981	265 931	6350 millièmes	4 km	S - 260 m F - 290 m	60 min	Suivre le terrain plat, les larges sentiers vers le nord, arrêter à l'intersection.
2	Randonnée pédestre	265 931	267 911	6100 millièmes	4 km	S - 290 m F - 330 m	90 min	Collines abruptes, sentiers étroits, continuer vers le nord.
3	Randonnée en vélo de montagne	267 911	315 966	1550 millièmes	10 km	S - 330 m F - 350 m	90 min	Quelques collines, large route en gravier. Se diriger vers la droite à la fourche de la route après le dernier arbre.
4	Randonnée en vélo de montagne	315 966	330 976		2 km	S - 350 m F - 300 m	30 min	Plusieurs collines, sentiers étroits et rocheux jonchés d'obstacles, arrêter au pont.
5	Canot	330 976	354 970		1.5 km	Aucun changement	30 min	Eaux calmes. Rester sur le côté gauche de la petite île.
6	Canot	354 970	358 982		1 km	Aucun changement	60 min	Eaux calmes. Accoster au troisième site de campement à gauche.
7	Randonnée pédestre	358 982	384 001		3.5 km	S - 300 m F - 250 m	90 min	Quelques collines, sentiers étroits, arrivée au stationnement principal.

<b>Détails du groupe :</b>	L'équipe est composée de huit membres quatre femmes et quatre hommes qui possèdent tous un niveau élevé de condition physique. Trois membres ont complété le cours d'expédition élémentaire et deux membres ont complété le cours d'instructeur d'expédition.
----------------------------	---

Figure B-1 Exemple de fiche d'itinéraire

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## CARTES

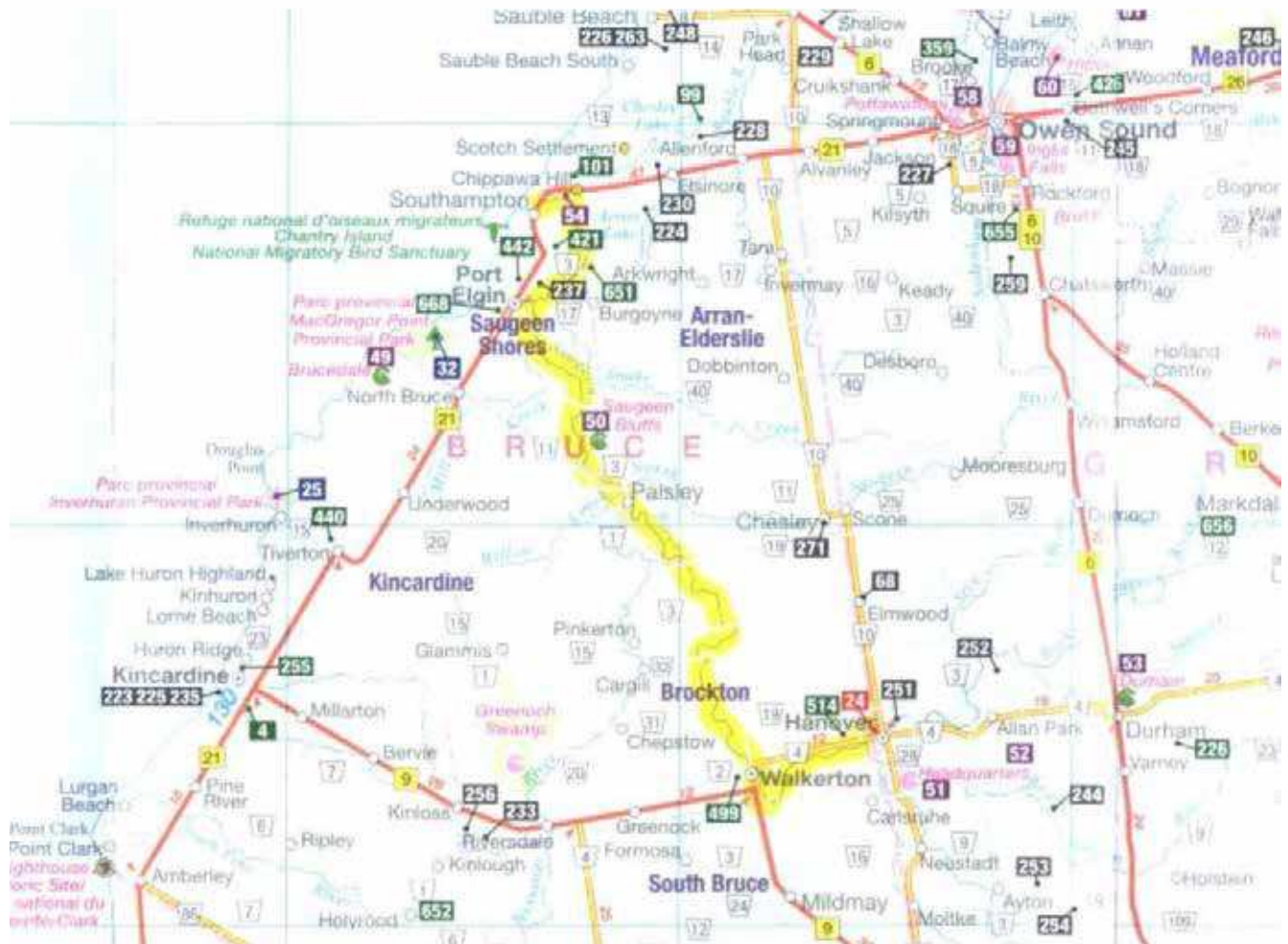


Figure C-1 Carte touristique–Circuit de canotage de la rivière Saugeen

*Nota.* Tiré de *Ontario Recreation Map*, par MapArt Publishing Corporation, 2005, Oshawa, Ontario, Peter Heiler Ltd. Droit d'auteur 2005 par Mapmedia Corp.

Circuits de canotage			
Il y a des centaines de circuits de canotage en Ontario en plus de ceux figurant ci-dessous. Le meilleur moyen de connaître tous les circuits est de se procurer le guide <i>Canoe Routes of Ontario</i> , en vente chez votre librairie ou auprès de McClelland & Stewart Inc.			
Bayfield River	M6-7	R	C - - C
Beaver River	J9-10	R	A - C C
Big Creek	Q-R9	R	C - - C
Burnt River	G-H15	L/R	B B B C
Charleston L.-Gananoque L.	J22	L/R	B C C C
Dokis Loop	C10-11	R/L	C B B B
French River	C8-11	R	B B C B
Gibson-McDonald Loop	G11	L/R	B B C B
Grand River	M-P10 P-Q11 Q12	R	C C C C
Indian River	J-K16	R	B C C C
Kishketus Loop	G18-19	L	C B B C
Lower Thames River	Q6-7 R5-6	R	B - - C
Magnetawan River Loop	D10-11	L/R	B B B B
Maitland River	L7 M6	R	B - C C
Mattawa River	B13-14	R/L	C B B C
Mercer Lake-Little French River Loop	C10-11	L/R	C A B B
Mississippi River	F21 G20-21	L/R	B B B C
Mississippi River-Big Gull Lake Loop	G20	L/R	C B B C
Molra River	J-K18	R	B B C C
Nottawasaga River	J-L11	R	B - C C
Ottawa River	B15-16	L/R	C C C B
Pickering River Loop	C9-10	R/L	B B B C
Rankin River	H7-8	R/L	B B C C
Restoule-Upper French River Loop	C11	L/R	C A B B
Saugeen River	J-K7 K8	R	B - C C
Skootamatta River	H-J18	R	B B C C
South Branch Muskoka River	F-G13	R	C C C C
South Georgian Bay Loop	F11	L/R	B B B C
Welland River	P11-13	R	C C C C
Wildcat Lake Loop	F14-15	L	C B B B
Wolf & Pickering Rivers	C10-11	R/L	B B C C
R= 85-100 % circuit sur rivière      R/L= 50-84 % circuit sur rivière			
L= 85-100 % circuit sur lac          L/R= 50-84 % circuit sur lac			
S= circuit sur mer			
Classifications    A= très difficile      B= intermédiaire			
C= très facile            -= aucune			
Colonne 1= circuit sur rivière      Colonne 2= circuit sur lac			
Colonne 3= portages                Colonne 4= éloignement			

Figure C-2 Carte touristique–  
Information sur les circuits de canotage

Nota. Tiré de *Ontario Recreation Map*, par MapArt Publishing Corporation, 2005, Oshawa, Ontario, Peter Heiler Ltd. Droit d'auteur 2005 par Mapmedia Corp.

Aires de conservation			
10 A.W. Campbell	D6	519-847-5357	X X X X X
61 Anville Wood	H9	519-376-3076	X X X X X
80 Albion Hills	L11	905-880-4655	X X X X X
52 Altan Park	K8	519-364-1255	X X X X X
26 Beckus Heritage	R9-10	519-566-2201	X X X X X
67 Bell's Falls	P13	905-778-3130	X X X X X
147 Bader	F23	813-692-3571	X X X X X
81 Bellmountain	L11	519-627-5838	X X X X X
43 Bellwood Lake	M10	519-843-2079	X X X X X
5 Big Bend	H6	519-354-7310	X X X X X
64 Binbrook	P11	905-692-3228	X X X X X
93 Black Creek Pioneer Vill.	M12	416-736-1732	X X X X X
94 Boyd	L12	905-851-0875	X X X X X
34 Brant	P10	519-752-2040	X X X X X
95 Bruce's Caves	H8	519-376-3076	X X X X X
67 Bruce's Mill	L13	905-887-5531	X X X X X
49 Brucedale	J7	519-389-4518	X X X X X
138 Buell's Creek	H23	813-546-4228	X X X X X
32 Byng Island	Q12	905-774-5755	X X X X X
4 C.M. Wilson	S5	519-354-7310	X X X X X
2 Cedar Creek Beach	T3	519-776-5209	X X X X X
15 Charles J. McEwen	P5	519-245-3710	X X X X X
65 Chippewa Creek	P-Q12	905-386-6087	X X X X X
73 Christie	N11	905-628-3080	X X X X X
96 Cold Creek	L12	416-661-6000	X X X X X
12 Coldstream	P6-7	519-245-3710	X X X X X
56 Colpo's Lookout	H8	519-376-3076	X X X X X
40 Conestogo Lake	M9	519-638-2873	X X X X X
70 Confederation Park	N12	1-888-319-ARICA	X X X X X
101 Cooper Marsh	F25	813-347-1332	X X X X X
76 Crawford Lake	N11	905-854-0234	X X X X X
120 Crown Bridge	J17	613-472-3137	X X X X X
64 O.A. Tiffin	J11-12	705-424-1479	X X X X X
7 Dalewood	Q8	519-631-1270	X X X X X
25 Deer Creek	Q9	519-875-2874	X X X X X
54 Denny's Dam	J7	519-364-1255	X X X X X
132 Depot Lakes	H20	813-476-7408	X X X X X
149 Dicksoner Square	F23	813-692-3571	X X X X X
72 Dundas Valley	P11	905-627-1233	X X X X X
53 Durham	K9	519-369-2074	X X X X X
150 Eau Claire Gorge	B14	705-474-5420	X X X X X
87 Edenville	J11	705-424-1479	X X X X X
41 Elora Gorge	M10	519-846-9242	X X X X X
42 Elora Quarry	M10	519-846-5234	X X X X X
105 Erinsville	L14	905-579-0411	X X X X X
62 Epping Lookout	J9	519-376-3076	X X X X X
63 Eugenia Falls	K9	519-376-3076	X X X X X
45 Falls Reserve	M8	1-877-FALLS	X X X X X
21 Fanshawe	P7	519-451-2600	X X X X X
89 Fifty Point	P12	905-643-6633	X X X X X
131 Flinton	H19	813-476-7408	X X X X X
143 Foley Mountain	H21	813-692-3571	X X X X X
46 Galbraith	M8	519-335-3587	X X X X X
109 Genesee Forest	K15	905-885-8173	X X X X X
110 Garden Hill	K-L15	905-885-8173	X X X X X
88 Glen Haffy	L11	905-584-2922	X X X X X
111 Goodrich-Loomis	K17	813-394-4829	X X X X X
136 Gould Lake	J20	813-546-4228	X X X X X
152 Gray's Creek	F25	813-303-3398	X X X X X
98 Greenwood	L13	905-663-2951	X X X X X
38 Guilph Lake	M10	519-824-5081	X X X X X
29 Haldimand	Q11	905-776-2700	X X X X X
104 Harmony Valley	L14	905-579-0411	X X X X X
122 Harry Smith	K18	813-476-7408	X X X X X
113 Hastings	J-K16	813-394-4829	X X X X X
28 Hay Creek	Q10	519-428-4622	X X X X X
81 Headquarters	K8	519-364-1255	X X X X X
60 Heart Lake	M11	905-846-2494	X X X X X
103 Heber Down	L14	905-579-0411	X X X X X
60 Hood	H8	519-376-3076	X X X X X
151 High Falls	E24	813-984-2948	X X X X X
16 Highland Glen	P5	519-245-3710	X X X X X
3 Hilman Marsh	T4	519-776-5209	X X X X X
76 Hilton Falls	M-N11	905-854-0282	X X X X X
160 Holiday Beach	T2	519-776-5209	X X X X X
117 Hope Mill	K16	705-780-0545	X X X X X
87 Indian Falls	H8	519-376-3076	X X X X X
88 Inglin Falls	J8	519-376-3076	X X X X X
162 Jessup Falls	E24	813-936-3611	X X X X X
1 John R. Park Homestead	T3	519-776-5209	X X X X X
140 K and P Trail	F20	813-258-2421	X X X X X
79 Kelso	M-N11	905-878-5011	X X X X X
114 Ken Reid	T14	705-328-2271	X X X X X

Figure C-3 Carte touristique–  
Information sur l'aire de conservation

Nota. Tiré de *Ontario Recreation Map*, par MapArt Publishing Corporation, 2005, Oshawa, Ontario, Peter Heiler Ltd. Droit d'auteur 2005 par Mapmedia Corp.



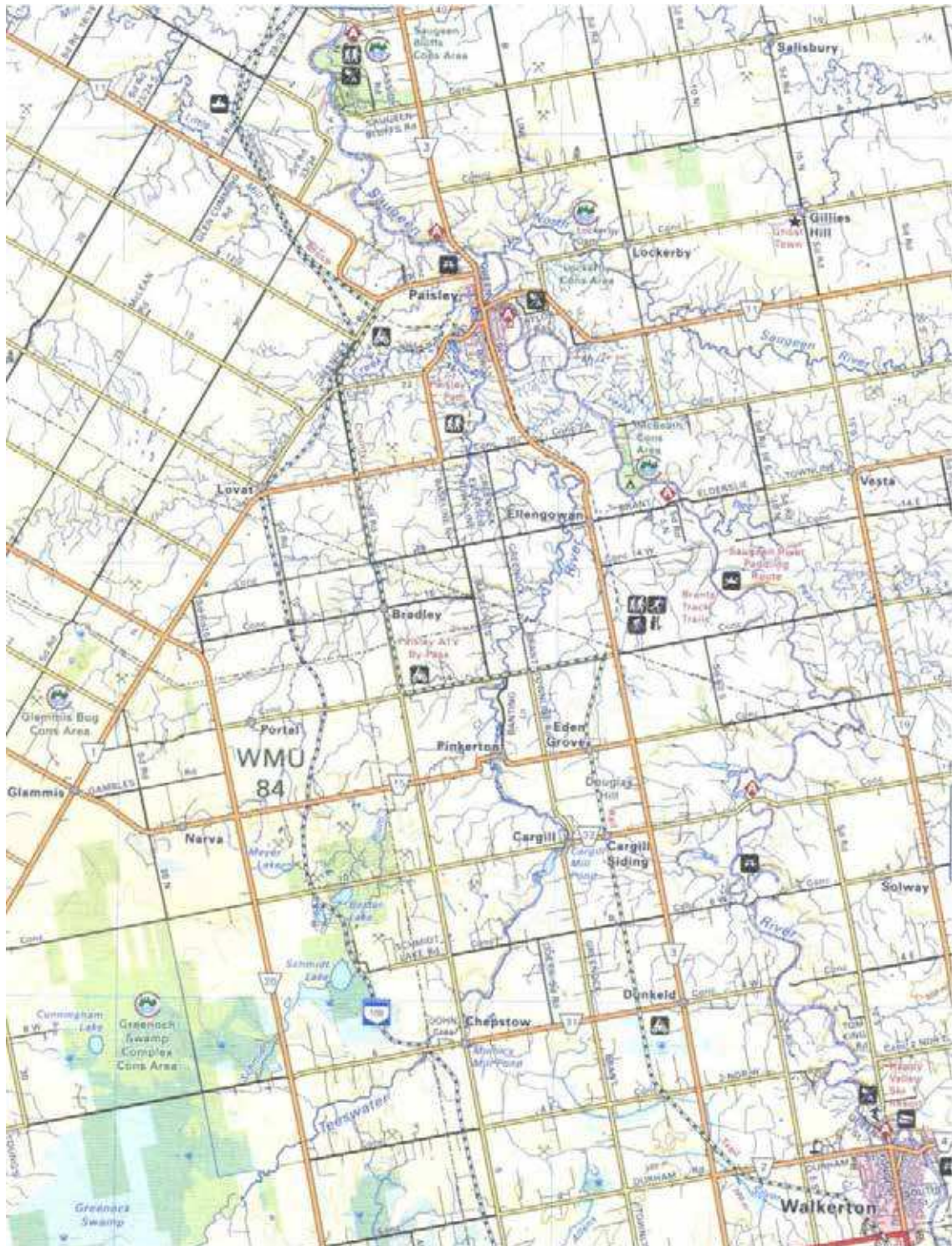


Figure C-4 Guide cartographique des routes de campagne–Walkerton

*Nota.* Tiré de *Southwestern Ontario : Backroad Mapbook* (p. 49), par C. Minutillo, 2008,  
Burnaby, C.-B. : Mussio Ventures Ltd. Droit d'auteur 2008 par Mussio Ventures Ltd.



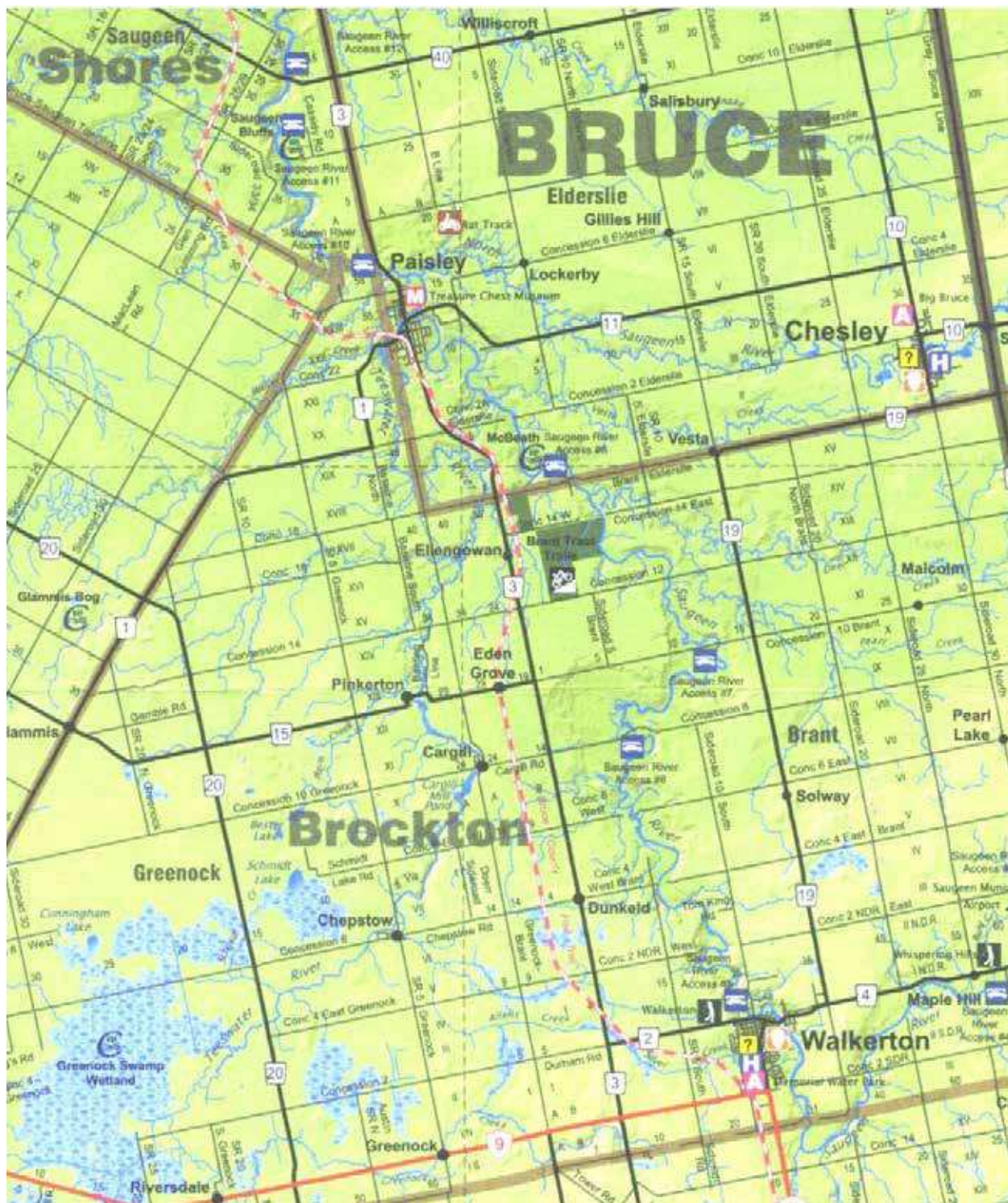


Figure C-5 Carte touristique officielle-Grey-Bruce

*Nota.* Tiré de *Grey-Bruce Official Visitor Map*, par County of Bruce, 2008, London, Ontario, Charterhouse Printing. Droit d'auteur 2008 par County of Bruce

## INFORMATION SUR LES TERRAINS DE CAMPING

Sites de campement	Lieu	Prix	Renseignements généraux/Règlements
<b>Parc Lobies</b>	P.O. Box 850, 20 Hannah Street, Walkerton, Ontario N0G 2V0 Tél : 519-881-3435	Sites non aménagés : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 \$ par jour</li> <li>• 110 \$ par semaine</li> <li>• 400 \$ par mois</li> </ul> Camping de groupe : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 120 \$ par nuit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les heures de couvre-feu dans le parc sont de 2300 à 0800 h.</li> <li>• L'heure de départ du site de campement est 1100 h; l'heure d'enregistrement est 1400 h.</li> <li>• Les campeurs doivent laisser leurs sites respectifs propres et en ordre et tous les animaux de compagnie doivent être attachés et/ou en laisse en tout temps.</li> <li>• Les feux de camp doivent être contrôlés dans un foyer et supervisés en tout temps. Tous les feux doivent être éteints avant 0100 h.</li> </ul>
<b>Terrain de camping Rotary Riverside</b>	416 Water Street, Paisley, Ontario N0G 2N0 Tél : 519-353-5575	Contactez le terrain de camping pour obtenir les prix des sites de campement et leur disponibilité.	
<b>Aire de conservation McBeath</b>	9 km en amont du village de Paisley le long de la rivière Saugeen. Tél : 519-353-5142 Courriel : kempwelch@bmts.com	Contactez le groupe Friends of McBeath pour obtenir les prix des sites de campement et leur disponibilité.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les sites de campement de groupe et de famille sont disponibles pour 75 personnes.</li> <li>• Ce site n'est disponible que par voie d'eau. Il n'est pas disponible par voiture.</li> <li>• Les contenants de verre sont interdits dans l'aire de conservation.</li> </ul>
<b>Aire de conservation des falaises de la Saugeen</b>	132 Saugeen Bluffs Rd, 8 km au nord de Paisley sur Chemin Bruce no 3. Tél : 519-364-1255	Sites non aménagés : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 27 \$ par jour</li> <li>• 165 \$ par semaine</li> </ul> Camping de groupe : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4.50 \$ par personne par nuit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il existe plus de 200 sites de campement spacieux dans l'aire de conservation.</li> <li>• Le terrain de camping figure deux abris de pique-nique, des aires de lavage, un magasin et une pataugeoire.</li> <li>• L'aire de conservation figure un réseau de sentiers entièrement aménagé.</li> <li>• L'alcool est interdit dans le parc la fin de semaine de mai (Fête des Patriotes).</li> <li>• Il est interdit aux campeurs d'apporter leur propre bois de chauffage.</li> </ul>
<b>Terrain de camping Hidden Valley</b>	RR 5, Paisley, Ontario N0G 2N0 Tél : 519-353-4100	Contactez le terrain de camping pour obtenir les prix des sites de campement et leur disponibilité.	



*Nota.* Tiré de *Lobies Campground* par Municipality of Brockton. Extrait le 27 mars 2009 su site <http://town.walkerton.on.ca/Municipality/Lobies.html>

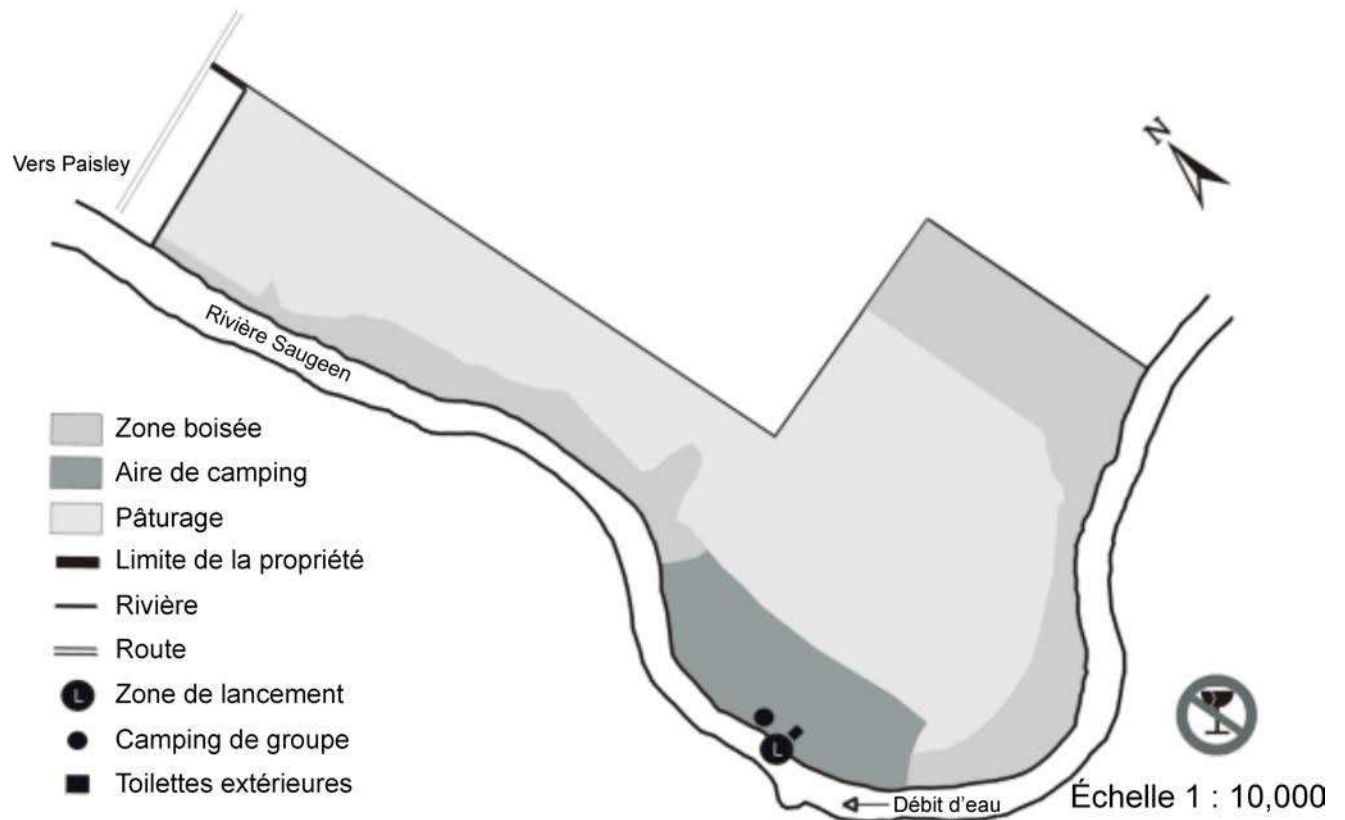


Figure D-2 Carte de l'aire de conservation McBeath

*Nota.* Tiré de *McBeath Conservation Area* par Saugeen Conservation.  
Extrait le 27 mars 2009 du site <http://www.svca.on.ca/ca-mcbeath.htm>



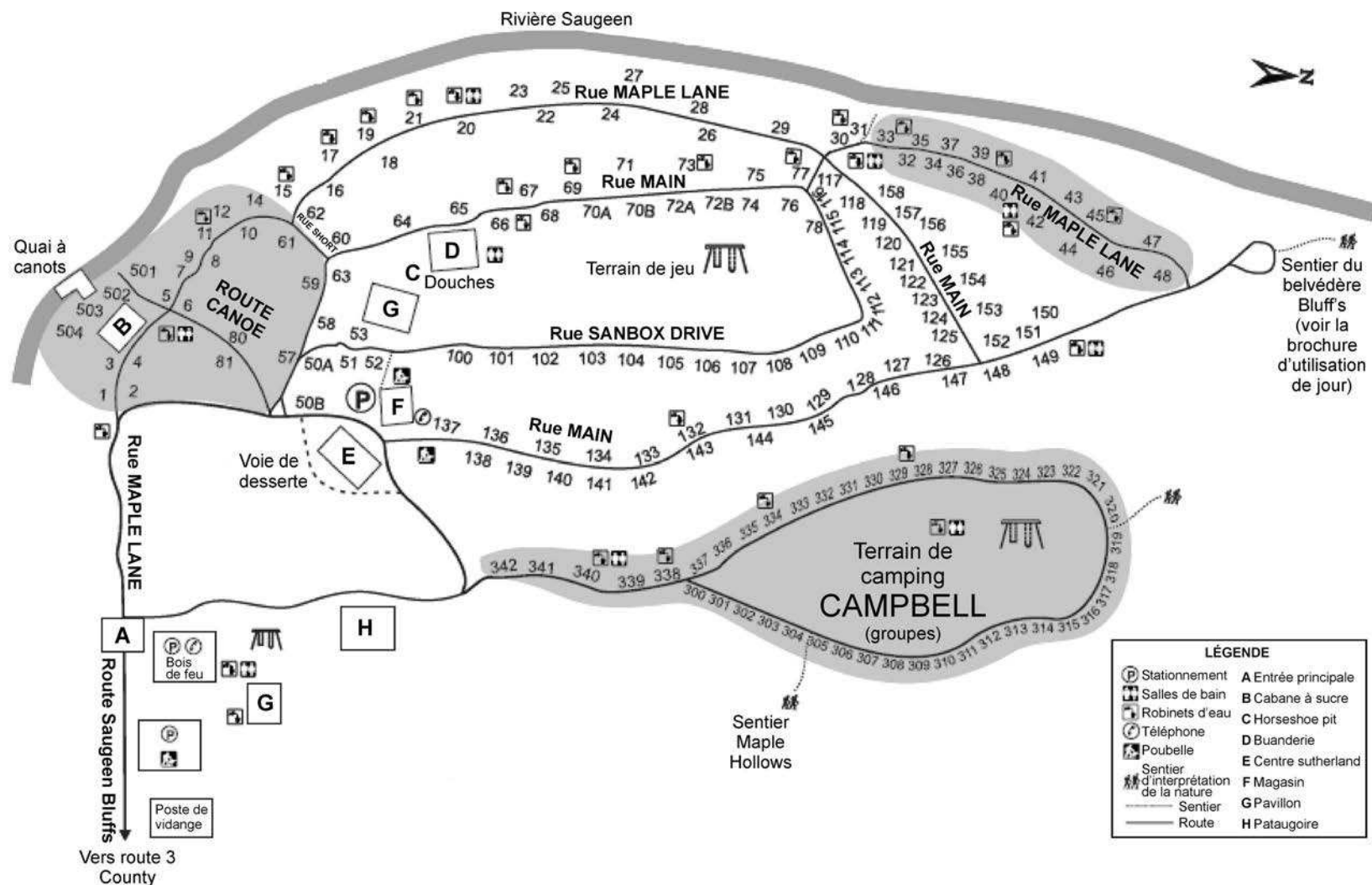


Figure D-3 Carte du terrain de camping de l'aire de conservation des falaises de la Saugeen

Nota. Tiré de *Campsite Map* par Saugeen Conservation. Extrait le 27 mars 2009 du site <http://www.svca.on.ca/ca-bluffs2b.htm>

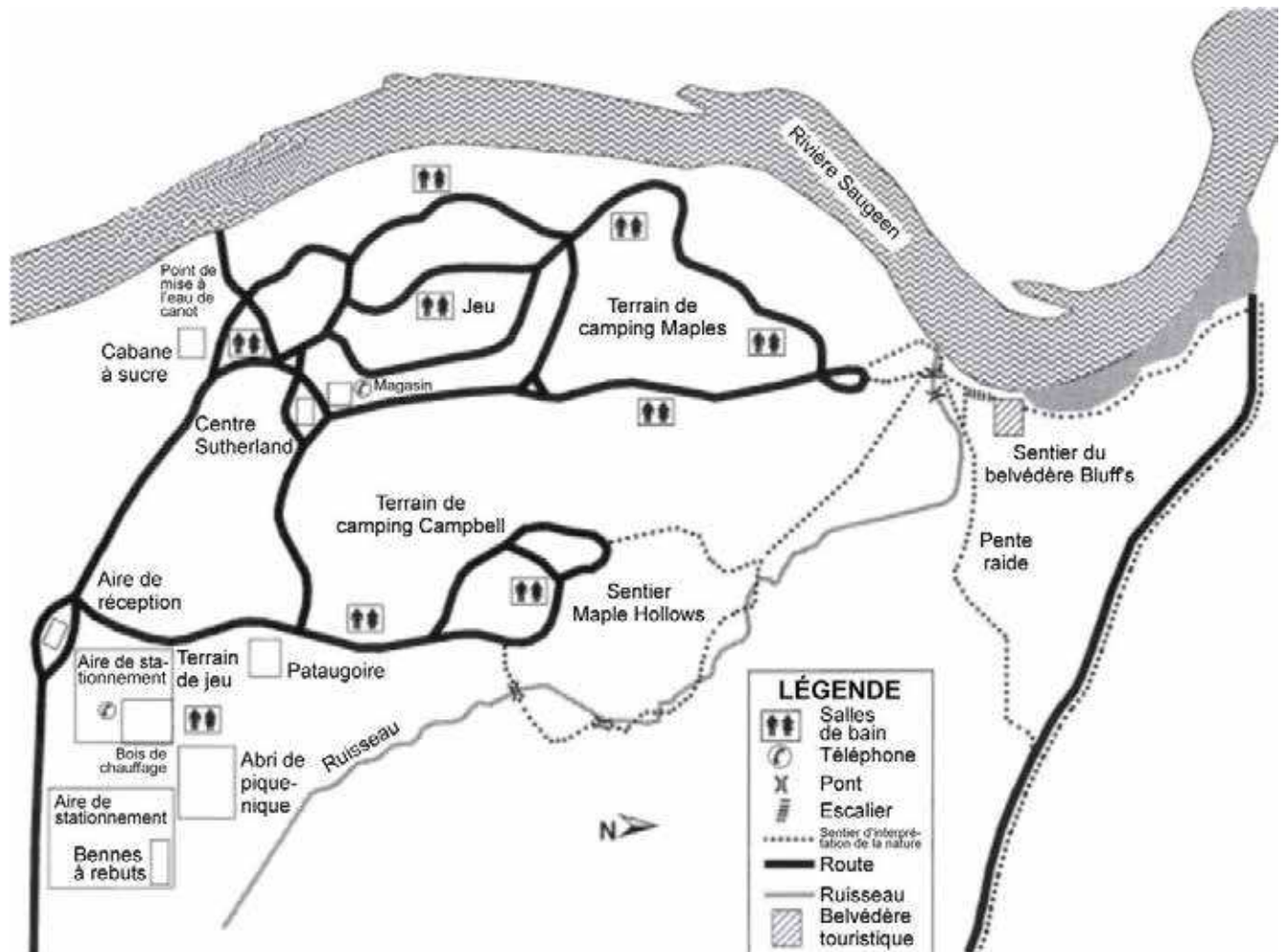


Figure D-4 Carte du réseau de sentiers de l'aire de conservation des falaises de la Saugeen

Nota. Tiré de *Trail Map* par Saugeen Conservation. Extrait le 27 mars 2009 du site <http://www.svca.on.ca/ca-bluffs4.htm>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



## INFORMATION SUR LES SENTIERS DE VÉLO DE MONTAGNE

### Sentier Brant Tract

Le réseau de sentiers Brant Tract présente plus de 20 km de sentiers à voie unique dégagés à la main. Les sentiers varient du genre serré et technique à ouvert et facile et peuvent satisfaire aux avides de vélos débutants jusqu'aux plus avancés. La propriété offre des vues spectaculaires sur des vallées, des zones humides et des pins imposants aux vététistes.

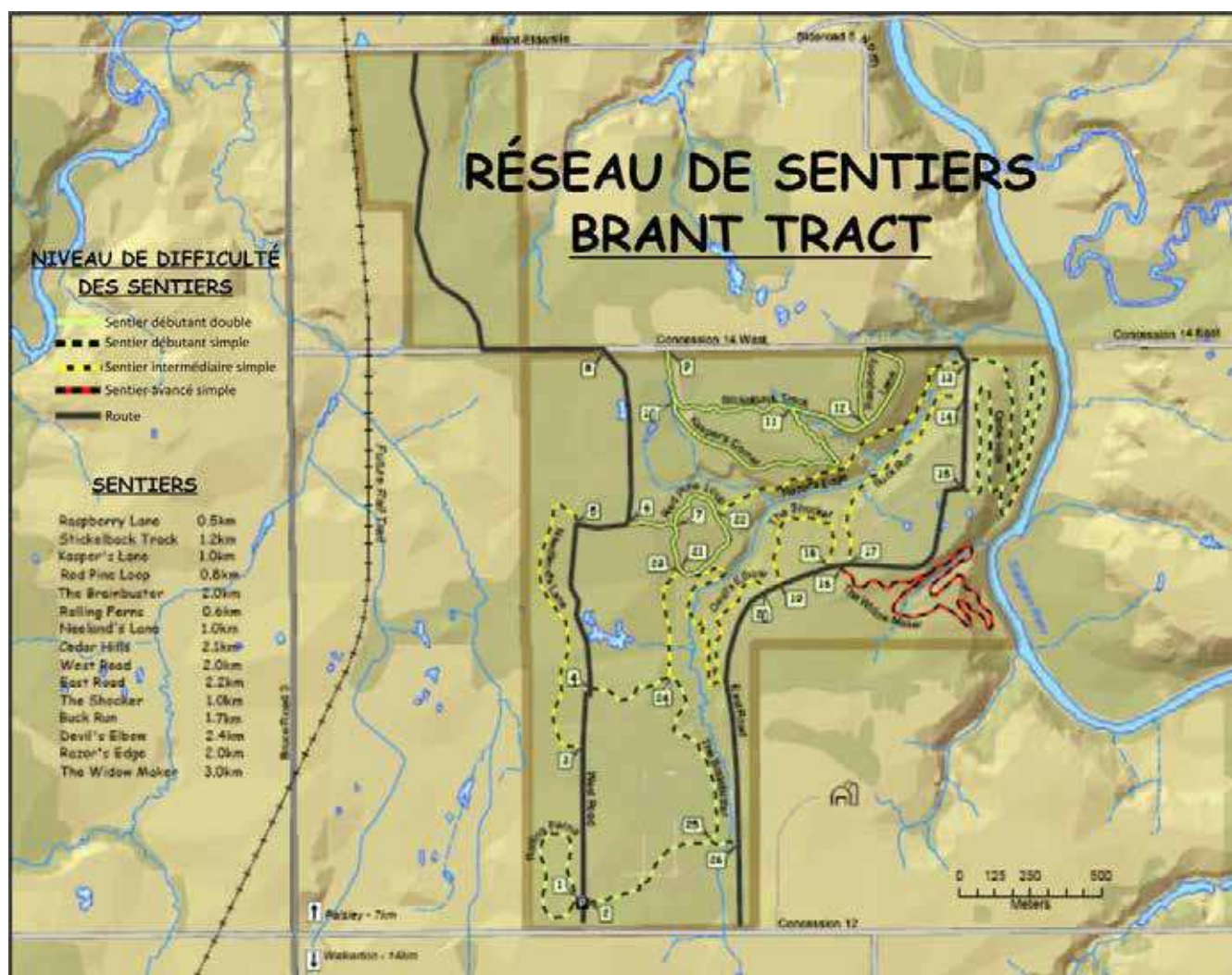


Figure E-1 Réseau de sentiers Brant Tract

Nota. Tiré de *Brant Tract Trails* par Mountain Bike the Bruce. Extrait le 27 mars 2009 du site <http://www.mtbthebruce.com/brantusage.php>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## INFORMATION SUR LES CIRCUITS DE CANOTAGE

### **Du point d'accès n° 5 de la Saugeen (parc Lobies) au point d'accès n° 6 de la Saugeen (Brant Conc. 8)**

Il s'agit du tronçon le plus long de la rivière Saugeen qui n'est pas interrompu par des ponts. La rivière serpente autour de plusieurs îles lorsqu'elle s'éloigne de Walkerton. Au printemps, les pagayeurs peuvent choisir plusieurs canaux autour de ces îles pittoresques, mais à mesure que l'été s'écoule, il est prudent de rester dans le canal principal plus profond. La Saugeen serpente au travers d'une vallée profonde entre des collines fortement boisées. En certains endroits, la rivière se taille en fait un passage dans ces collines et forme de hautes falaises d'argile et de sable qui servent d'asile à des milliers d'hirondelles, de martins-pêcheurs et autres oiseaux qui vivent dans les falaises. Lorsqu'on s'approche du pont qui traverse le Brant Concession 8, les falaises diminuent et font place à un mélange de terres agricoles et de forêts. Dans cet endroit, il est possible de rencontrer des chevreuils et des renards sur les rives.

### **Du point d'accès n° 6 de la Saugeen (Brant Conc. 8) au point d'accès n° 7 de la Saugeen (Brant Conc. 10)**

À mesure que la Saugeen progresse en direction du lac Huron, les bois et les falaises des zones les plus hautes font place aux terres agricoles ondulées des tronçons du centre. Il est commun de voir des bovins, des chevaux et d'autre bétail descendre jusqu'à la rivière pour boire. La rivière serpente lentement au travers de ce mélange de terres agricoles et de terres boisées, cet habitat mixte est idéal pour les populations de chevreuils de la région et pour cette raison, il est commun de les y observer. Un réseau de lignes électriques traversent ce tronçon. Celles-ci indiquent le point à mi-chemin du tronçon Hanover-Southampton que parcourt la rivière Saugeen.

### **Du point d'accès n° 7 de la Saugeen (Brant Conc. 10) au point d'accès n° 8 de la Saugeen (Brant-Elderslie Town Line)**

Ce tronçon s'aventure de nouveau dans les bois et figure plusieurs endroits de terres agricoles. La rivière continue son avance insouciant au ralenti au travers de plusieurs courbes brusques avant que ce tronçon ne se termine à un pont couvert de tôle juste à l'extérieur du hameau d'Ellengowan. Cet endroit se prête à merveille comme point de lancement pour les pagayeurs qui recherchent une excursion tranquille de deux jours (6 heures par jour) en direction de Southampton, et également comme endroit agréable pour dîner pour ceux qui font une sortie d'une journée sur le tronçon central de la Saugeen.

### **Du point d'accès n° 8 de la Saugeen (Brant-Elderslie Town Line) au point d'accès n° 9 de la Saugeen (quai de la tour de séchage de Paisley)**

Le premier tronçon avant Paisley traverse d'autres terres agricoles et bois. Peu après le pont d'Ellengowan se trouve l'aire de conservation McBeath. À partir de McBeath, la rivière se met à faire des méandres jusqu'à Paisley, s'approche tout près du village puis s'en éloigne de nouveau brusquement avant de se frayer un passage à l'intérieur du village. Plusieurs quais à canots bordent la rivière à mesure qu'elle s'écoule au cœur du village. L'un d'eux se trouve dans le parc Rotary : un terrain de camping pittoresque au cœur du village de Paisley. Pour ceux qui souhaitent faire une pause pour le dîner, un quai à canots est situé juste en dessous de la tour restaurée de séchage des tuyaux d'incendie, avant la série de ponts qui traversent Paisley.

### **Du point d'accès n° 9 de la Saugeen (quai de la tour de séchage de Paisley) au point d'accès n° 10 de la Saugeen (pont au nord de Paisley)**

Lorsqu'ils passent ce quai puis sous le pont, les pagayeurs remarqueront que la rivière Teeswater coule au-dessus d'un barrage et se jette dans la Saugeen. Peu après en aval, la Saugeen du nord se jette aussi dans la rivière principale. Enfin, lorsqu'ils sortent de Paisley, les pagayeurs passeront sous Bruce County Road 3 et arriveront à un site populaire pour la mise à l'eau des canots à l'extrémité nord de Paisley.

### **Du point d'accès n° 10 de la Saugeen (pont au nord de Paisley) au point d'accès n° 11 de la Saugeen (aire de conservation des falaises de la Saugeen)**

Après avoir dépassé ce lancement de canots, la Saugeen accélère un peu son allure et serpente vers l'aval jusqu'à l'aire de conservation des falaises de la Saugeen. Au cours de cette excursion, les pagayeurs remarqueront que les rives de la rivière s'élèvent progressivement jusqu'à ce qu'elles atteignent les falaises de la Saugeen à environ 100 à 115 pieds. L'aire de conservation des falaises de la Saugeen est un endroit idéal pour passer la nuit ou prendre une pause repas. L'aire de conservation offre plusieurs sites de mise à l'eau des canots sur la rivière pour les excursions en canot à un prix raisonnable.

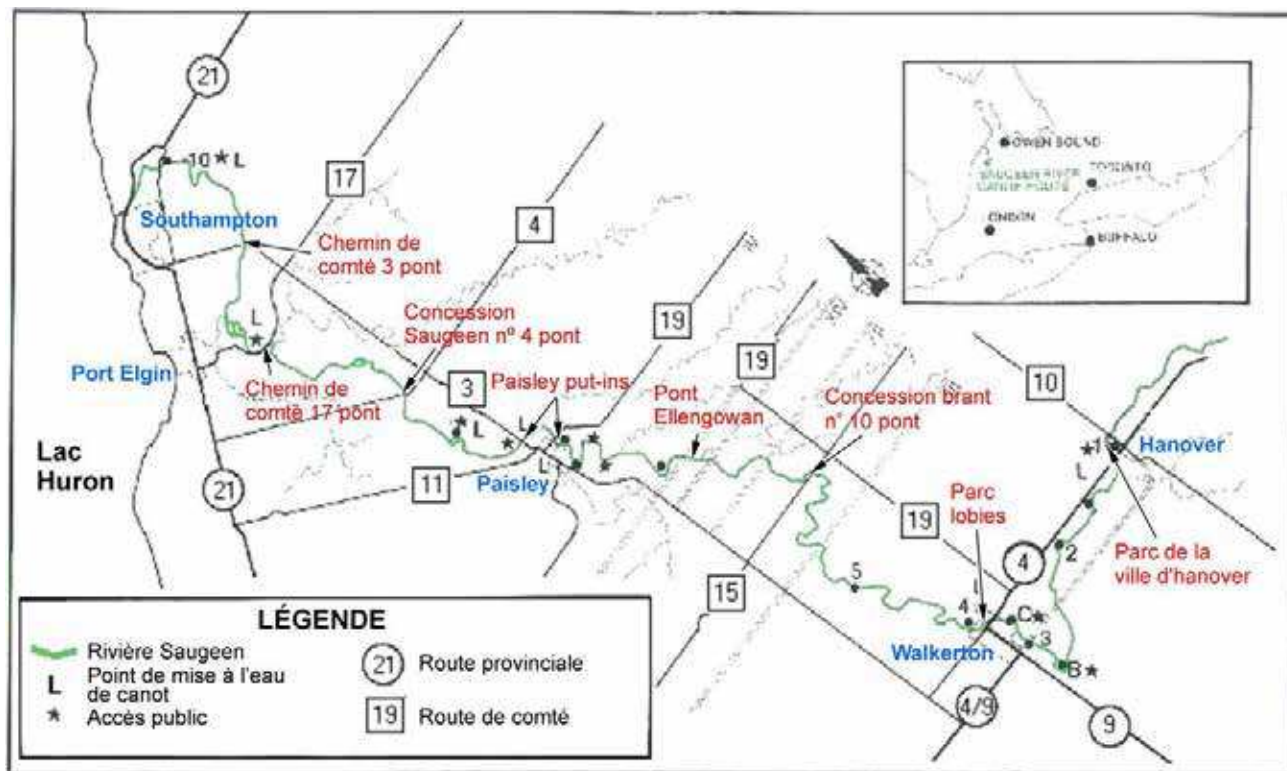


Figure F-1 Circuit de canotage de la rivière Saugeen

Nota. Tiré de *Saugeen River Canoe Route* par Thorncrest Outfitters, Droit d'auteur 2005 par Thorncrest Outfitters. Extrait le 27 mars 2009 du site <http://www.thorncrestoutfitters.com/images/saugeenriver1.gif>



Figure F-2 Points d'accès du circuit de canotage de la rivière Saugeen

*Nota.* Tiré de *Saugeen River Canoe Route Map* par Saugeen Conservation.  
Extrait le 27 mars 2009 du site <http://www.svca.on.ca/canoeroutes/map.htm>





Figure F-3 Légende de la carte du circuit de canotage de la rivière Saugeen

*Nota.* Tiré de *Saugeen River Canoe Route* par Thorncrest Outfitters, Droit d'auteur 2005 par Thorncrest Outfitters. Extrait le 27 mars 2009 du site <http://www.thorncrestoutfitters.com/paddling/maplegend.htm>

**Lieu :** Le long du côté ouest de la rue Young, au nord de la rue Durham.

**Installations :** Quai, stationnement, toilettes à chasse d'eau, camping de groupe et abris de pique-nique.

**Description :** Le point d'accès de la rivière figure un quai et un quai flottant. Le terrain de camping offre une aire de stationnement. Aucun panneau ne signale ces installations.

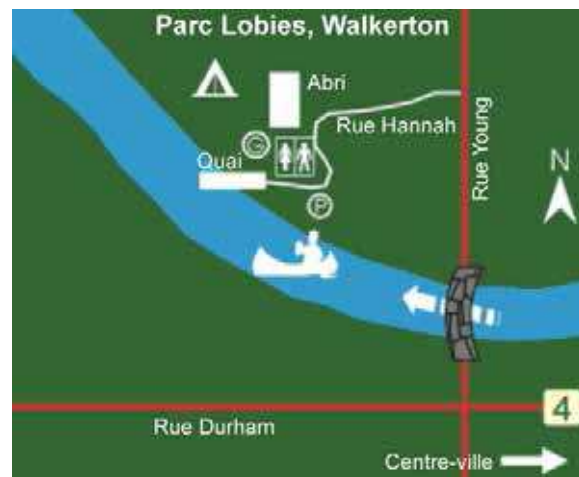


Figure F-4 Point d'accès n° 5 de la Saugeen-Terrain de camping du parc Lobies

*Nota.* Tiré de *Saugeen River Canoe Route* par Thorncrest Outfitters, Droit d'auteur 2005 par Thorncrest Outfitters. Extrait le 27 mars 2009 du site <http://www.thorncrestoutfitters.com/paddling/saugeenmap3.htm>

**Lieu :** Brant Concession n° 8 est situé à 0.2 km à l'ouest de la route secondaire Sideroad n° 10 ou à 2.5 km à l'est du chemin Bruce n° 3.

**Installations :** Accès à la rivière, stationnement et poubelles.

**Description :** On peut accéder à la rivière à 80 m de l'aire de stationnement. Il existe une rive haute de 3 m du côté nord-est du pont. Le stationnement du côté de la route se trouve du côté est du pont.



Figure F-5 Point d'accès n° 6 de la Saugeen–Concession n° 8 du canton de Brant

*Nota.* Tiré de *Saugeen River Canoe Route* par Thorncrest Outfitters, Droit d'auteur 2005 par Thorncrest Outfitters. Extrait le 27 mars 2009 du site <http://www.thorncrestoutfitters.com/paddling/saugeenmap4.htm>

**Lieu :** Le chemin Brant Concession n° 10 est situé à 1 km à l'ouest du chemin Bruce n° 19 ou à 5 km à l'est du chemin Bruce n° 3.

**Installations :** Accès à la rivière et stationnement.

**Description :** On peut accéder à la rivière à 75 m de l'aire de stationnement du côté nord-est du pont. Le stationnement du côté de la route se trouve du côté est du pont ou sud-ouest du pont.

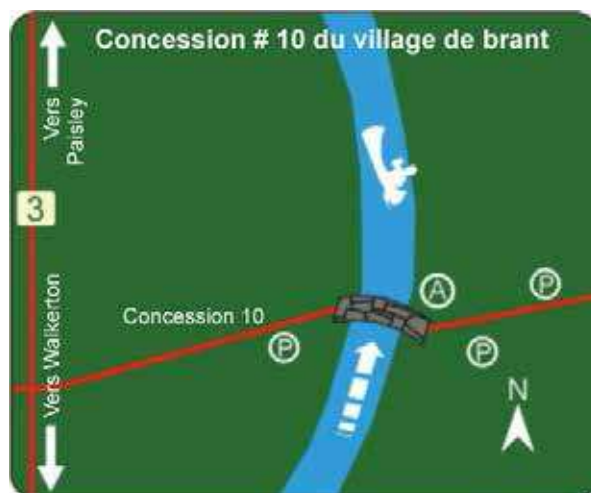


Figure F-6 Point d'accès n° 7 de la Saugeen–Concession n° 10 du canton de Brant

*Nota.* Tiré de *Saugeen River Canoe Route* par Thorncrest Outfitters, Droit d'auteur 2005 par Thorncrest Outfitters. Extrait le 27 mars 2009 du site <http://www.thorncrestoutfitters.com/paddling/saugeenmap5.htm>

**Lieu :** Le pont d'Ellengowan est situé à 2 km à l'est du chemin Bruce Rd n° 3 sur la ligne de canton de Elderslie / Brant.

**Installations :** Accès à la rivière, stationnement et poubelles.

**Description :** On peut accéder à la rivière du nord-ouest du pont. La rive est d'une hauteur de 20 m et peut être glissante. Le stationnement se trouve du côté ouest du pont. La *Saugeen Valley Conservation Authority* offre un panneau sous le pont.



Figure F-7 Point d'accès n° 8 de la Saugeen—Pont d'Ellengowan – Ligne de canton de Elderslie / Brant

*Nota.* Tiré de *Saugeen River Canoe Route* par Thorncrest Outfitters, Droit d'auteur 2005 par Thorncrest Outfitters. Extrait le 27 mars 2009 du site <http://www.thorncrestoutfitters.com/paddling/saugeenmap6.htm>

**Lieu :** Le point d'accès est situé derrière l'ancienne caserne de pompiers, à côté du magasin de meubles Thompson Brothers, sur la rue Water, à l'est de la rue Queen.

**Installations :** Accès à la rivière, stationnement, poubelles et aire de pique-nique.

**Description :** On peut accéder à la rivière à 15 m en aval du quai flottant. Le stationnement à côté de la route est limité, mais il existe une aire de stationnement du village derrière l'ancien hôtel.



Figure F-8 Point d'accès n° 8 à la Saugeen—Centre du village de Paisley

*Nota.* Tiré de *Saugeen River Canoe Route* par Thorncrest Outfitters, Droit d'auteur 2005 par Thorncrest Outfitters. Extrait le 27 mars 2009 du site <http://www.thorncrestoutfitters.com/paddling/saugeenmap7.htm>



**Lieu :** Le pont est situé au nord de Paisley sur le chemin Bruce n° 3.

**Installations :** Accès à la rivière, stationnement, poubelles et aire de pique-nique.

**Description :** On peut accéder à la rivière à 50 m en aval d'une pente douce jusqu'à la rive rocailleuse. Un panneau du comté de Bruce figure à côté du chemin.

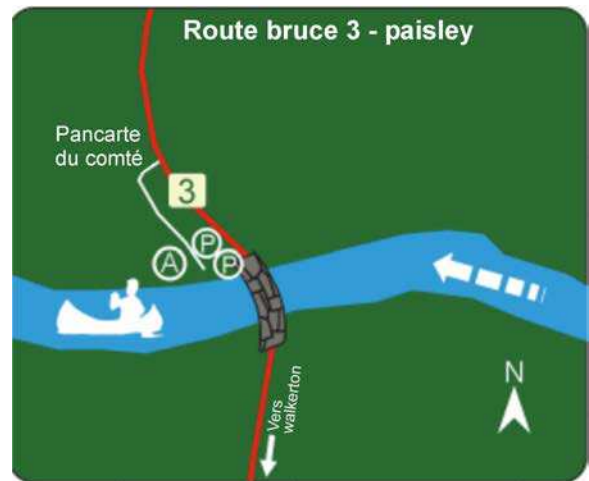


Figure F-9 Point d'accès n° 10 de la Saugeen—Côté nord de Paisley

*Nota.* Tiré de *Sageen River Canoe Route* par Thorncrest Outfitters, Droit d'auteur 2005 par Thorncrest Outfitters. Extrait le 27 mars 2009 du site <http://www.thorncrestoutfitters.com/paddling/sageenmap8.htm>

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## INFORMATION SUR LES HÔPITAUX

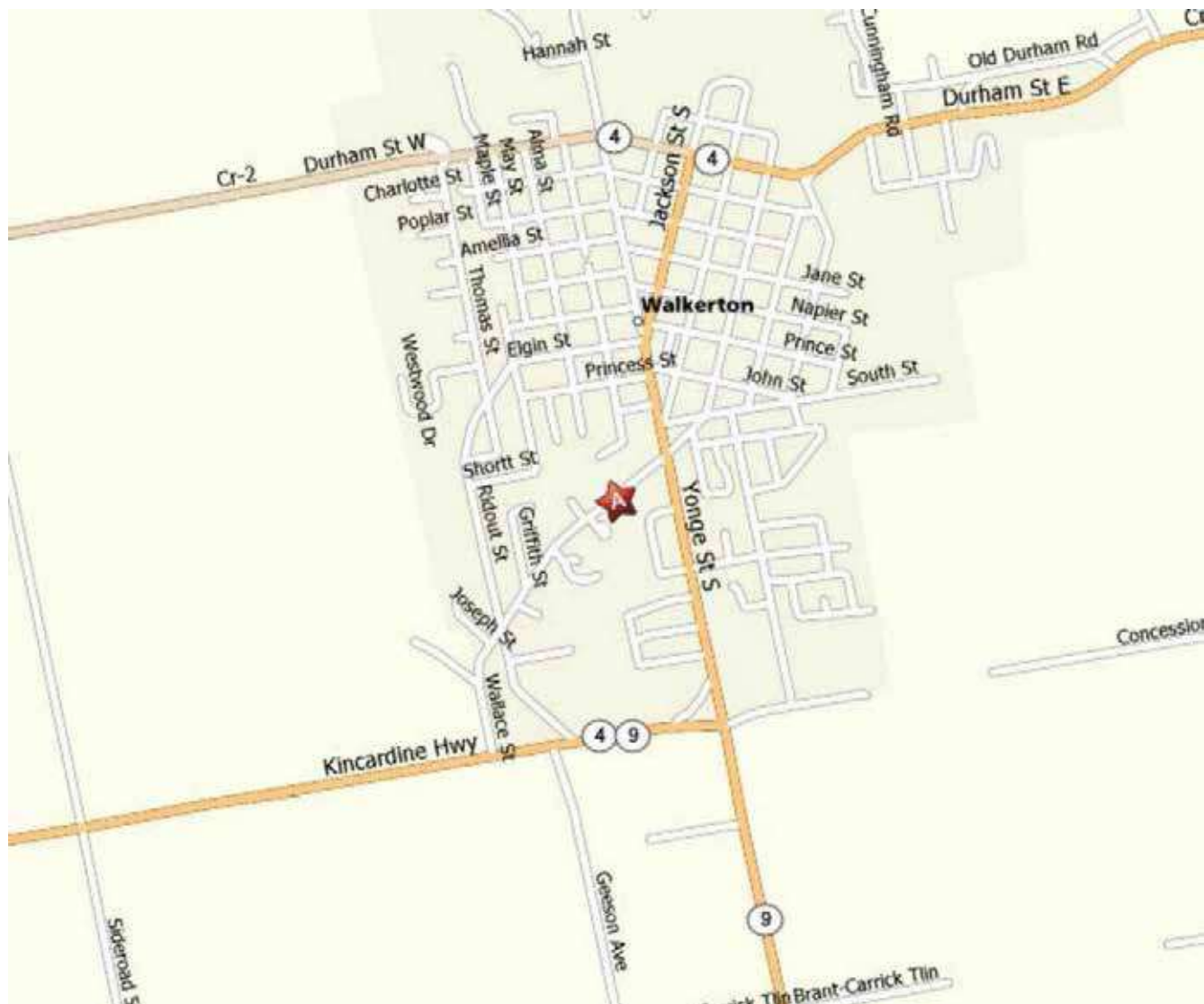


Figure G-1 Hôpital du comté de Bruce General Hospital, Walkerton, Ontario

*Nota.* Tiré de *Maps* par MapQuest, Droit d'auteur 2009 par MapQuest Inc. Extrait le 1<sup>er</sup> avril 2009 du site <http://www.mapquest.com/maps?city=Walkerton&state=ON&address=21+McGivern+St.+W.%2C+>



Figure G-2 Chesley et l'hôpital District Hospital de Chesley, Ontario

*Nota.* Tiré de *Maps* par MapQuest, Droit d'auteur 2009 par MapQuest Inc. Extrait le 1<sup>er</sup> avril 2009 du site <http://www.mapquest.com/maps?city=Chesley&state=ON&address=39-2nd+Street+Se>

## SECTION 2 COMPLÉTÉE DU LIVRET DE PLANIFICATION D'UNE EXPÉDITION

### IDENTIFIER LES RESSOURCES DE PLANIFICATION D'UN ITINÉRAIRE D'EXPÉDITION

Matériel de référence	Organismes ou autorités
Carte touristique de l'Ontario	Parcs Ontario
Cartes topographiques—Markdale, Collingwood, Goderich, Lucknow, Wingham, Chesley, Walkerton et Wiarton	<i>Saugeen Valley Conservation Authority</i>
Canadian Canoe Routes—www.mycr.com	<i>Grey Sauble Conservation Authority</i>
Ontario Trails Council—www.ontariotrails.on.ca	<i>Bruce Trail Association</i>
<i>Backroad Map Book—Southwestern Ontario</i>	<i>Maitland Conservation Authority</i>
<i>A Paddlers Guide to Wilderness Weekend Adventures</i> by Kevin Callan	
<i>A Paddles Guide to The Rivers of Ontario and Quebec</i> by Kevin Callan	
MapQuest	

## IDENTIFIER LES FACTEURS DONT IL FAUT TENIR COMPTE LORS DU CHOIX DE L'ITINÉRAIRE D'UNE EXPÉDITION

Tableau comparatif des choix de lieux pour une expédition

	Lieu n° 1	Lieu n° 2	Lieu n° 3
	Walkerton	Wingham	Thornbury
<b>Quelle est la distance jusqu'au lieu et pour en revenir?</b>	Niagara Falls—231 km Windsor—346.45 km	Niagara Falls—228.07 km Windsor—313 km	Niagara Falls—256.84 km Windsor—444.02 km
<b>Combien de temps cela prend-il pour se rendre jusqu'au lieu et pour en revenir?</b>	Niagara Falls—3 h 15 Windsor—4 h 46	Niagara Falls—3 h Windsor—4 h 10	Niagara Falls—3 h 17 Windsor—5 h 35
<b>Combien de temps cela prend-il pour se rendre à des services d'urgence ou pour en recevoir?</b>	Hôpitaux situés à Chesley, Walkerton et Hanover. Le plus éloigné est à 15 km.	Hôpitaux situés à Wingham et à Goderich. Le plus éloigné est à 20 km.	Hôpitaux situés à Markdale, Collingwood et Meaford. Le plus éloigné est à 25 km.
<b>Existe-t-il suffisamment d'espace aux points de départ et d'arrivée pour déposer le personnel et l'équipement?</b>	Oui. Plusieurs points de départ et d'arrivée.	Oui. Plusieurs points de départ et d'arrivée.	Oui. Plusieurs points de départ et d'arrivée.
<b>Les exigences de distance pour le mode de déplacement n° 1 peuvent-elles être satisfaites?</b>	Rivière Saugeen—Walkerton à Paisley—39 km—points de ramassage plus tôt disponibles.	Rivière Maitland—Wingham à Auburn—25 km—points de ramassage disponibles plus tôt disponibles.	Rivière Beaver—Kimberly à Heathcote—25 km—points de ramassage plus tôt disponibles.
<b>Les exigences de terrain pour le mode de déplacement n° 1 peuvent-elles être satisfaites?</b>	Surtout des eaux calmes, quelques eaux vives en fonction de la période de l'année, portages et arbres en surplomb.	Des eaux calmes, quelques eaux vives en fonction de la période de l'année, quelques portages.	Eaux calmes.

	Lieu n° 1	Lieu n° 2	Lieu n° 3
<b>Les exigences de distance pour le mode de déplacement n° 2 peuvent-elles être satisfaites?</b>	Réseau de sentiers Brant Tract — plus de 25 km de sentiers. Les routes qui mènent au réseau Brant Tract accroissent la distance.	Réseau de sentiers Carrick Tract — plus de 13 km de sentiers. Les routes qui mènent au réseau Brant Tract accroissent la distance.	Pistes de ski Kolapore Uplands Wilderness— plus de 30 km of pistes. Les routes qui mènent aux pistes de ski Kolapore accroissent la distance.
<b>Les exigences de terrain pour le mode de déplacement n° 2 peuvent-elles être satisfaites?</b>	Sentiers à deux voies ou à une voie pour débutants, sentiers à voie simple pour intermédiaire, chemins de terre et routes revêtues.	Sentiers à deux voies ou à une voie pour débutants, sentiers à voie simple pour intermédiaire, chemins de terre et routes revêtues.	Sentiers à deux voies ou à une voie pour débutants, sentiers à voie simple pour intermédiaire, chemins de terre et routes revêtues.
<b>Existe-t-il plusieurs sites de campement ou aires de repos dans le secteur?</b>	Deux terrains de camping d'aire de conservation et trois terrains de camping privés.	Quatre sites de campement privés et un terrain de camping d'aire de conservation.	Deux terrains de camping privés.
<b>Quels sont les coûts associés à l'utilisation du secteur?</b>	Les coûts des sites de campement varient de 15 à 30 \$ la nuit. Des prix de groupe sont disponibles.	Les coûts des sites de campement varient de 12 à 30 \$ la nuit. Des prix de groupe sont disponibles.	Les coûts des sites de campement varient de 10 à 25 \$ la nuit. Des prix de groupe sont disponibles.
<b>Quelles sont les procédures pour avoir accès au secteur?</b>	Contacteur la Grey Bruce Conservation Authority.	Contacteur la Maitland Valley Conservation Authority et la Grey Bruce Conservation Authority.	Contacteur la Grey Sable Conservation Authority.
<b>Existe-t-il des limites concernant la taille d'un groupe?</b>	Aucune limite—dépend simplement de la disponibilité des sites de campement.	Aucune limite—dépend simplement de la disponibilité des sites de campement.	Aucune limite—dépend simplement de la disponibilité des sites de campement.
<b>Existe-t-il des aires de campement à accès restreint?</b>	On peut uniquement camper dans les terrains de camping désignés. Les aires de repos peuvent être des terrains de camping, des aires de conservation et des terres publiques. Ne pas s'arrêter sur des terres privées.	On peut uniquement camper dans les terrains de camping désignés. Les aires de repos peuvent être des terrains de camping, des aires de conservation et des terres publiques. Ne pas s'arrêter sur des terres privées.	On peut uniquement camper dans les terrains de camping désignés. Les aires de repos peuvent être des terrains de camping, des aires de conservation et des terres publiques. Ne pas s'arrêter sur des terres privées.

**Lieu choisi :**

Lieu n° 1

**Raisons de choisir le lieu :**

Le lieu n° 1 est l'emplacement qui répond le mieux aux buts, objectifs et lignes directrices de l'expédition.

Il existe divers terrains de camping dans le secteur qui peuvent recevoir des groupes importants. Les sentiers Brant Tract sont excellents pour la randonnée en vélo de montagne.

Il existe de nombreuses ressources pour faciliter la planification de l'itinéraire.

## ÉLABORER UN ITINÉRAIRE D'EXPÉDITION

**Durée de l'expédition :**

**2 nuits / 3 jours (vendredi  
soir à dimanche après-midi)**

**2 nuits / 3 jours (vendredi  
soir à dimanche après-midi)**

	Itinéraire n° 1	Itinéraire n° 2
<b>Point d'arrivée et site de campement.</b>	Point d'accès n° 5 de la Saugeen, parc Lobie, rue Yonge Nord, Walkerton, Ontario (Coord 877 868). Terrain de camping du parc Lobie, rue Yonge Nord, Walkerton, Ontario. (Coord 877 868)	Point d'accès n° 11 de la Saugeen, aire de conservation des falaises de la Saugeen, au nord de Paisley, 1 km à l'ouest du chemin Bruce n° 3 (Coord 748 109). Terrain de camping des falaises de la Saugeen, au nord de Paisley, 1 km à l'ouest du chemin Bruce n° 3 (GR 748 109).
<b>Modes de déplacement le 1<sup>er</sup> jour.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Canot sur la rivière Saugeen depuis le point d'accès n° 5 de la Saugeen (Coord 877 868) jusqu'au point d'accès n° 6 de la Saugeen (Coord 845 947).</li> <li>Vélo de montagne jusqu'au terrain de camping Rotary de Paisley (Coord 782 059) le long de la route et du sentier de chemin de fer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vélo de montagne de l'aire de conservation des falaises de la Saugeen (Coord 748 109) jusqu'aux sentiers Brant Tract (GR 822 982).</li> <li>Vélo de montagne des sentiers Brant Tract (Coord 822 982) jusqu'au terrain de camping Rotary de Paisley (Coord 782 059) le long de la route.</li> </ul>
<b>Points de changement de mode de déplacement le 1<sup>er</sup> jour, s'il y a lieu.</b>	Point d'accès n° 6 de la Saugeen—Concession n° 8 du canton de Brant, 2 km à l'est de la route principale 3.	Aucun.



Itinéraire n° 1		Itinéraire n° 2
<b>Aires de repas possibles le 1<sup>er</sup> jour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aire de pique-nique le long de la rivière – au nord du chemin Concession n° 6 (Coord 843 928).</li> <li>Point d'accès n° 6 de la Saugeen (Coord 845 947).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Point d'accès n° 9 de la Saugeen, quai de la tour de séchage de Paisley, à l'est du chemin Bruce n° 3 et à l'intersection du chemin Bruce n° 11 (Coord 782 059).</li> <li>Sentiers Brant Tract (Coord 822 982).</li> </ul>
<b>Aires de repas-repos et de réapprovisionnement possibles le 1<sup>er</sup> jour.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rivière Saugeen, proche du chemin Concession n° 4, Brant Ouest, à l'est du village de Dunkeld (Coord 850 904).</li> <li>Sentier du chemin de fer, Concession 14 et chemin Bruce n° 3 (Coord 812 001).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Point d'accès n° 9 de la Saugeen (Coord 782 059).</li> <li>Sentiers Brant Tract (Coord 822 982).</li> </ul>
<b>Itinéraires d'évacuation le 1<sup>er</sup> jour.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Canot - se déplacer jusqu'à la sortie de l'accès de l'itinéraire le plus proche puis continuer jusqu'à l'hôpital général du comté de Bruce, 21 rue McGiven O., Walkerton, Ontario (Coord 877 853).</li> <li>Vélo de montagne - se déplacer jusqu'au sentier du chemin de fer puis continuer jusqu'à Chesley et à l'hôpital District, 39 2<sup>e</sup> rue. SE, Chesley, Ontario (Coord 926 051).</li> </ul>	Chesley et hôpital District, 39 2 <sup>e</sup> rue. SE, Chesley, Ontario (Coord 926 051).
<b>Sites de campement possibles pour la nuit.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terrain de camping Rotary de Paisley (Coord 782 059).</li> <li>Aire de conservation des falaises de la Saugeen, au nord de Paisley, 1 km à l'ouest du chemin Bruce n° 3 (Coord 748 109).</li> </ul>	Terrain de camping Rotary de Paisley (Coord 782 059).
<b>Modes de déplacement le 2<sup>e</sup> jour.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vélo de montagne le long de l'itinéraire jusqu'aux sentiers Brant Tract (Coord 822 982).</li> <li>Vélo de montagne sur le réseau de sentiers Brant Tract.</li> </ul>	Canot sur la rivière Saugeen depuis le point d'accès n° 9 de la Saugeen (Coord 777 073) au point d'accès n° 11 de la Saugeen (Coord 756 083).

Itinéraire n° 1		Itinéraire n° 2
<b>Points de changement de mode de déplacement le 2<sup>e</sup> jour, s'il y a lieu.</b>	Aucun.	Aucun.
<b>Aires de repas possibles le 2<sup>e</sup> jour.</b>	Sentiers Brant Tract, 6 km au sud de Paisley sur le chemin Concession n° 12, 1 km à l'est du chemin Bruce n° 3 (Coord 822 982).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Camp Hidden Valley</i>, au nord de Paisley, environ à moitié chemin des falaises de la Saugeen (Coord 756 083).</li> <li>• Aire de conservation des falaises de la Saugeen (Coord 756 083).</li> </ul>
<b>Aires de repas-repos et de réapprovisionnement possibles le 2<sup>e</sup> jour.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chemin Bruce n° 19 et Concession 18 (Coord 867 024).</li> <li>• Sentiers Brant Tract (Coord 822 982).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Point d'accès n° 10 de la Saugeen, pont au nord de Paisley, du côté ouest du chemin Bruce n° 3 (Coord 777 073).</li> <li>• <i>Camp Hidden Valley</i>, au nord de Paisley, environ à moitié chemin des falaises de la Saugeen (Coord 756 083).</li> </ul>
<b>Itinéraires d'évacuation le 2<sup>e</sup> jour.</b>	Chesley et hôpital District, 39-2 <sup>e</sup> rue. SE, Chesley, Ontario (Coord 926 051).	Se déplacer jusqu'à la sortie de l'accès de l'itinéraire le plus proche puis continuer jusqu'à Chesley et à l'hôpital District, 39-2 <sup>e</sup> rue. SE, Chesley, Ontario (Coord 926 051).
<b>Point d'arrivée.</b>	Sentiers Brant Tract, 6 km au sud de Paisley sur le chemin Concession n° 12, 1 km à l'est du chemin Bruce n° 3 (Coord 822 982).	Point d'accès n° 11 de la Saugeen, aire de conservation des falaises de la Saugeen, au nord de Paisley, 1 km à l'ouest du chemin Bruce n° 3 (Coord 748 109).
<b>CLASSEMENT</b>	2 <sup>e</sup> choix	1 <sup>er</sup> choix

## PRÉPARER UNE FICHE D'ITINÉRAIRE D'EXPÉDITION

### Fiche d'itinéraire-1<sup>er</sup> jour

Date :	5 oct. (1 <sup>er</sup> jour)	Équipe :	Spartans	Lieu :	Walkerton
Heure de départ :	0800 h	Heure prévue pour l'arrivée :	1700 h	Élévation au départ :	210 m

Tronçon	Mode de déplacement	Coordonnées de quadrillage de départ	Coordonnées de quadrillage d'arrivée	Azimut	Distance	Élévation	Durée	Description de l'itinéraire
1	Randonnée en vélo de montagne	748 109	767 106		1,3 km	Départ (D) - 210 m Arrivée (A) - 240 m	6 min	Ouest sur Conc. 10 Elderslie jusqu'au croisement du chemin Bruce n° 3. Chemin à surface meuble.
2	Randonnée en vélo de montagne	767 106	782 059		5 km	D - 240 m A - 220 m	15 min (+ pause de 15 min)	Sud sur le chemin Bruce n° 3, passer Conc. 8, descendre une grande colline, traverser un pont et pénétrer dans le village de Paisley. Route principale damée. Pause / réapprovisionnement en eau à la tour de séchage de Paisley.
3	Randonnée en vélo de montagne	782 059	781 055		500 m	D - 220 m A - 220 m	2 min	Sud sur le chemin Bruce n° 3, tourner en direction de l'ouest sur le chemin Bruce n° 1 jusqu'au croisement du sentier du chemin de fer.
4	Randonnée en vélo de montagne	781 055	809 011		5,5 km	D - 220 m A - 250 m	16 min (+ pause de 15 min)	Suivre le sentier du chemin de fer en direction du sud jusqu'au croisement avec Conc. 14 W. On trouvera plusieurs collines le long de l'itinéraire, le terrain est surtout plat. Le sentier du chemin de fer croise le chemin Bruce n° 3 au bout de 2 km. Pause / réapprovisionnement en eau à ce stade.

<b>5</b>	Randonnée en vélo de montagne	809 011	812 986		2.6 km	D - 250 m A - 250 m	8 min	Continuer vers le sud sur le sentier du chemin de fer jusqu'au croisement du chemin Bruce n° 3.
<b>6</b>	Randonnée en vélo de montagne	812 986	814 981		500 m	D - 250 m A - 250 m	2 min	Sud sur le chemin Bruce n° 3 jusqu'au croisement de Conc. 12. Plusieurs collines, route principale damée.
<b>7</b>	Randonnée en vélo de montagne	814 981	822 982		800 m	D - 250 m A - 250 m	3 min (+ pause d'1 heure)	Ouest sur Conc. 12 jusqu'à l'entrée du stationnement des sentiers Brant Tract (route ouest) du côté nord de la route. Route non pavée. Dîner.
<b>8</b>	Randonnée en vélo de montagne	822 982			11,5 km	variables	60 min	Les sentiers du réseau de sentiers Brant Tract se présentent dans l'ordre suivant : Rolling Ferns, The Brainbuster, Devil's Elbow, The Shocker, Buck Run, Razor's Edge, Red Pine Loop et Neeland's Lane.
<b>9</b>	Randonnée en vélo de montagne	822 982	784 975		3,8 km	D - 250 m A - 260 m	11 min (+ pause de 15 min)	Ouest sur Conc. 12 jusqu'au croisement du chemin Baseline Rd N. Traverser le chemin Bruce n° 3, traverser la ligne de canton Greenock-Brant, descendre la grande colline, traverser le pont et la voie surélevée. Route principale damée. Pause et réapprovisionnement en eau.
<b>10</b>	Randonnée en vélo de montagne	784 975	782 059		9,4 km	D - 260 m A - 220 m	45 min	Sud sur le chemin Baseline Rd N (devient Bruce n° 1) en direction du terrain de camping Rotary de Paisley. Route non pavée, plusieurs collines sur le tronçon.

<b>Détails du groupe :</b>	Il existe six cadets dans l'équipe—quatre cadets et deux cadettes. Trois des six cadets ont complété le cours d'expédition élémentaire l'été précédent. Les six cadets ont un haut niveau de conditionnement physique.
----------------------------	--

**Fiche d'itinéraire—2<sup>e</sup> jour**

<b>Date :</b>	<b>6 oct. (2<sup>e</sup> jour)</b>	<b>Équipe :</b>	<b>Spartans</b>	<b>Lieu :</b>	<b>Walkerton</b>
<b>Heure de départ :</b>	<b>0800 h</b>	<b>Heure prévue pour l'arrivée :</b>	<b>1500 h</b>	<b>Élévation au départ :</b>	<b>220 m</b>

<b>Tronçon</b>	<b>Mode de déplacement</b>	<b>Coordonnées de quadrillage de départ</b>	<b>Coordonnées de quadrillage d'arrivée</b>	<b>Azimut</b>	<b>Distance</b>	<b>Élévation</b>	<b>Durée</b>	<b>Description de l'itinéraire</b>
<b>1</b>	Canot	782 059	777 073		2,5 km		37 min (+ pause de 15 min)	Pause / réapprovisionnement en eau au point d'accès n° 10 de la Saugeen —pont, côté gauche de la rivière.
<b>2</b>	Canot	777 073	756 083		2,8 km		42 min (+ pause de 15 min)	Pause / réapprovisionnement en eau au camp Hidden Valley, côté gauche de la rivière.
<b>3</b>	Canot	756 083	748 109		3,8 km		60 min	Plusieurs obstructions le long de la partie centrale de la rivière, rester sur le côté gauche de la rivière. Arrivée à l'aire de conservation des falaises de la Saugeen.

<b>Détails du groupe :</b>	Il existe six cadets dans l'équipe—quatre cadets et deux cadettes. Trois des six cadets ont complété une expédition élémentaire l'été précédent. Les six cadets ont un haut niveau de conditionnement physique.
----------------------------	---

## CRÉER UN HORAIRE D'EXPÉDITION

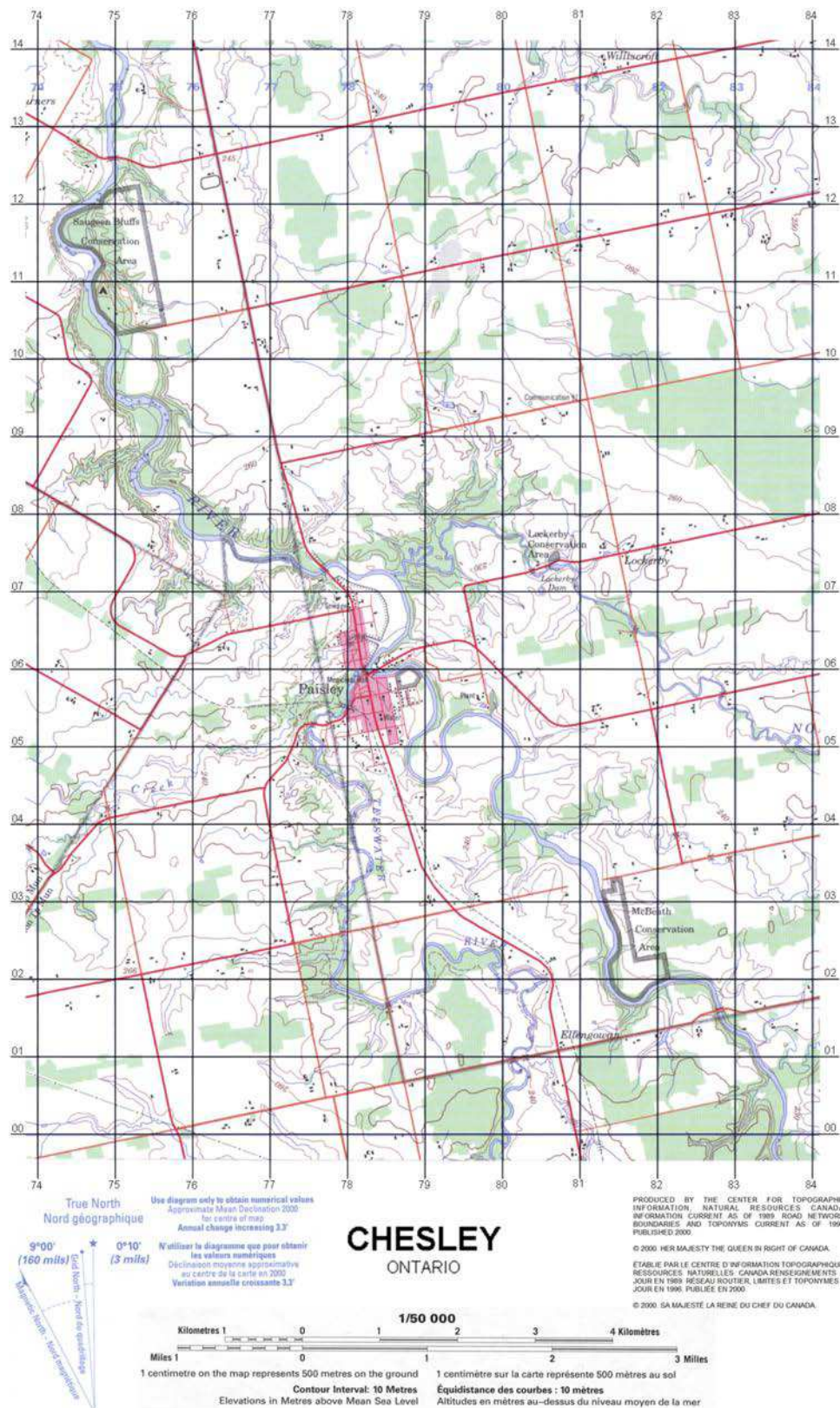
<b>Vendredi</b>		
<b>Horaire</b>	<b>Tâches / Activité</b>	<b>Remarques</b>
	Ramasser les formulaires d'évaluation des habiletés / expérience en expédition	Le personnel du centre d'expédition doit lire et présenter sous forme de tableau les données des formulaires d'évaluation des habiletés /expérience en expédition. Placer les cadets en équipes de niveaux d'habiletés variés.
	Distribuer tout l'équipement d'expédition personnel et de groupe	Le personnel du centre d'expédition.
	Aménager le site de campement	Le personnel du centre d'expédition doit circuler entre les équipes pour s'assurer que les cadets savent comment dresser les tentes, organiser l'équipement, allumer les fanaux, etc.
	Séance d'information initiale / répartir les cadets en équipes	Doit comprendre : les activités, les attentes, la sécurité, l'horaire, l'habillement, les repas, les règlements, etc. L'instructeur de l'équipe est présenté aux cadets.
	Réviser la navigation	Effectuer au besoin, si le temps le permet.
2300 h	Extinction des feux	

<b>Samedi</b>		
<b>Horaire</b>	<b>Tâches / Activité</b>	<b>Remarques</b>
0600 h	Réveil / ablutions	Les cadets doivent préparer tout leur équipement personnel avant de déjeuner.
06 30 h	Déjeuner	L'officier d'approvisionnement préparera le déjeuner et le personnel du centre d'expédition doit servir de modèle pour la préparation de l'aire des repas, la collecte des ordures, le nettoyage, etc.
07 30 h	Démonter le site de campement	Selon les directives de l'instructeur d'équipe, chaque équipe doit démonter tous les articles du site de campement et organiser l'équipement personnel et de groupe pour les transporter au prochain site de campement.
0800 h	Début de l'expédition	Mode de déplacement n° 1—Vélo de montagne jusqu'aux sentiers du Brant Tract – des sentiers du Brant Tract jusqu'au terrain de camping Rotary de Paisley.

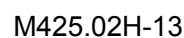
1200 à 2100 h	Dîner	Le dîner est prévu dans l'aire de stationnement des sentiers Brant Tract.
1600 h	Arrivée au site de campement n° 2	Les équipes doivent aménager leur site de campement et l'instructeur d'équipe doit donner de la rétroaction au besoin.
1730 h	Souper	La préparation du souper doit faire partie de la routine d'aménagement du site de campement des équipes.
2000 h	Activités en soirée	Le cadet doit faire une seule entrée dans son journal d'expédition.
2200 h	Extinction des feux	

<b>Dimanche</b>		
<b>Horaire</b>	<b>Tâches / Activité</b>	<b>Remarques</b>
0600 h	Réveil / déjeuner / démontage du site de campement	Les équipes doivent effectuer les activités routinières quotidiennes.
0800 h	Poursuite de l'expédition	Mode de déplacement n° 2—Canot de Paisley à l'aire de conservation des falaises de la Saugeen.
1200 h	Dîner	Le dîner est prévu le long du circuit de canot—les équipes doivent apporter leur dîner.
1330 h	Arrivée aux falaises de la Saugeen	Les équipes doivent retourner leur équipement selon les directives de l'O Appro du centre d'expédition.
1430 h	Rétroaction	Tous les cadets sont tenus de : remplir une critique des activités du centre d'expédition et effectuer une entrée au journal au sujet de leurs expériences au cours de la fin de semaine.
1500 h	Départ	

Canada







CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



## CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

### ÉTOILE D'OR

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 3

#### OCOM M425.03 – DRESSER UNE LISTE D'ÉQUIPEMENTS D'EXPÉDITION

Durée totale :

60 min

### PRÉPARATION

#### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-704/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile d'or*, 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 de l'enseigner.

Demander aux cadets d'apporter leur duo-tang d'expédition.

Photocopier la section 3 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe A pour chaque groupe.

Photocopier la section 3 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe A pour chaque cadet.

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

#### APPROCHE

Une activité en classe a été choisie pour cette leçon, parce que c'est une façon interactive de stimuler l'esprit et l'intérêt des cadets au sujet de la façon de dresser une liste d'équipements d'expédition.

### INTRODUCTION

#### RÉVISION

S.O.

#### OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir dressé une liste d'équipements d'expédition.

#### IMPORTANCE

Il est important que les cadets examinent chaque partie d'une expédition et tiennent compte de l'équipement et des éléments matériels nécessaires pour réussir l'instruction désirée. Chaque activité dispose de caractéristiques uniques et l'équipement peut être différent, même si l'activité se produit au même endroit et au même moment de l'année. Les cadets doivent examiner chaque expédition minutieusement et veiller à

bien identifier tous les éléments matériels et l'équipement pour pouvoir en faire la commande et la requête et préparer les éléments matériels avant le début de l'expédition.

---

**Point d'enseignement 1**

**Demander aux cadets, à titre de membres d'un groupe d'au plus trois personnes, de dresser une liste d'équipements d'expédition**

Durée : 50 min

Méthode : Activité en classe

---

---

**CONNAISSANCES PRÉALABLES**

---



Les cadets doivent être informés de l'estimation de la consommation de carburant ci-dessous avant le déroulement de l'activité. Cette information doit être disponible à tous les cadets à titre de référence.

**CONSOMMATION DE CARBURANT**

Pour déterminer la quantité de carburant préparer pour une expédition, consulter le manuel d'emploi du réchaud qui sera utilisé afin d'estimer sa consommation. Estimation de la consommation quotidienne en carburant pour un réchaud de montagne à brûleur unique :

**Été**

- Une personne nécessite 1 / 6 L (5,5 onces) de carburant.
- Un groupe de trois personnes nécessite 1 / 3 L (11 onces) de carburant.

**Printemps / Automne**

- Une personne nécessite 1 / 4 L (8.5 onces) de carburant.
- Un groupe de trois personnes nécessite 1 / 2 L (17 onces) de carburant.

**Hiver**

- Une personne nécessite 1 / 2 L (17 onces) de carburant.
  - Un groupe de trois personnes nécessite 3 / 4 L (25,5 onces) de carburant.
- 

**ACTIVITÉ**

Durée : 50 min



Les cadets se reporteront aux lignes directrices et à l'information préparées dans leur duo-tang d'expédition.

## OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de dresser la liste de l'équipement nécessaire à l'expédition, notamment :

- leur équipement personnel,
- l'équipement du groupe, et
- l'équipement nécessaire à des activités spécifiques.

## RESSOURCES

- la section 3 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe A (une par groupe),
- l'exemple complété de la section 3 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe B,
- un duo-tang d'expédition, et
- des stylos et des crayons.

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Aménager la salle de classe pour le travail de groupe avec les ressources nécessaires pour plusieurs groupes de trois cadets.

## INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en groupes de trois ou moins.
2. Distribuer le livret de planification d'une expédition de la section 3 à chaque groupe.
3. Demander à chaque groupe de réviser les sections 1 et 2 de leur duo-tang.
4. En fonction de l'information inscrite et établie aux sections 1 et 2, demander aux cadets d'identifier l'équipement nécessaire à l'expédition, notamment :
  - leur équipement personnel,
  - l'équipement de groupe, et
  - l'équipement nécessaire à des activités spécifiques, notamment :
    - l'équipement de vélo de montagne, et
    - l'équipement de canotage.
5. Dire aux groupes qu'ils ont cinq minutes pour dresser chaque liste.
6. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin, en leur faisant des suggestions et en leur donnant des conseils. Se reporter au besoin à l'exemple complété de la section 3 du livret de planification d'une expédition. Les réponses des cadets peuvent varier en fonction des lignes directrices et de l'itinéraire élaborés.
7. Réviser les réponses avec les groupes.
8. Distribuer le livret de planification d'une expédition de la section 3 à chaque cadet.
9. Accorder 15 minutes à chaque cadet pour lui permettre de noter ses résultats à la section 3 du livret de planification d'une expédition, en utilisant l'information recueillie par le groupe.

10. Demander aux cadets de ranger la section 3 complétée du livret de planification d'une expédition dans leur duo-tang.

## **MESURES DE SÉCURITÉ**

S.O.

---

### **CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**

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

---

### **CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON**

La préparation par les cadets d'une liste d'équipements d'expédition servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

---

### **CONCLUSION**

---

### **DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

Demander aux cadets de compléter toutes les parties non complétées de la section 3 du livret de planification d'une expédition qu'ils n'avaient pas pu compléter au cours de la leçon.

### **MÉTHODE D'ÉVALUATION**

S.O.

### **OBSERVATIONS FINALES**

La réussite d'une expédition dépend de nombreux facteurs. Prendre le temps d'évaluer correctement les éléments matériels nécessaires à une expédition assure une expérience positive. L'insuffisance et le manque d'éléments matériels sont une cause de stress pour le personnel dirigeant et compromettent la qualité de l'instruction en cours. Une expédition bien planifiée donne lieu à une expédition réussie.

### **COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR**

S.O.

---

### **DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE**

A2-001 A-CR-CCP-951/PT-003 Directeur – Cadets 3 (2006). *Cadets royaux de l'Armée du Canada – Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

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

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

## SECTION 3 – LISTE D'ÉQUIPEMENTS D'EXPÉDITION

### ÉQUIPEMENT PERSONNEL

On entend par équipement personnel les articles utilisés et entretenus par un individu. Il s'agit de l'équipement qu'un cadet transporte dans son sac à dos d'expédition.

Dresser tous les articles que les cadets doivent porter pour que l'expédition soit un succès.

ÉQUIPEMENT NON DISTRIBUÉ FOURNI PAR LE CADET		ÉQUIPEMENT DISTRIBUÉ À L'ARRIVÉE	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	
11.		11.	
12.		12.	
13.		13.	
14.		14.	
15.		15.	
16.		16.	
17.		17.	
18.		18.	
19.		19.	
20.		20.	
21.		21.	
22.		22.	
23.		23.	
24.		24.	
25.		25.	
26.		26.	
27.		27.	
28.		28.	

## ÉQUIPEMENT DE GROUPE

L'équipement de groupe doit être choisi en fonction de sa polyvalence, de son poids et de sa facilité d'utilisation. Plus un article est compact ou peut le devenir, plus il est facile à emballer et à transporter. L'équipement de groupe sera remis aux cadets à leur arrivée au centre d'expédition.

Dresser la liste de tous les articles nécessaires aux cadets pour que l'expédition soit un succès. Sont inclus dans l'équipement de groupe les articles que les cadets ne sont pas supposés acheter tels que les tentes à deux personnes, les filtres à eau et les réchauds.

### ÉQUIPEMENT DE GROUPE DISTRIBUÉ

Nombre de personnes par groupe : \_\_\_\_

1.		27.	
2.		28.	
3.		29.	
4.		30.	
5.		31.	
6.		32.	
7.		33.	
8.		34.	
9.		35.	
10.		36.	
11.		37.	
12.		38.	
13.		39.	
14.		40.	
15.		41.	
16.		42.	
17.		43.	
18.		44.	
19.		45.	
20.		46.	
21.		47.	
22.		48.	
23.		49.	
24.		50.	
25.		51.	
26.		52.	



## ÉQUIPEMENT D'ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES

Noter les éléments matériels et l'équipement nécessaires pour accomplir de façon efficace l'instruction désirée. Dresser la liste de tout l'équipement et des éléments matériels utilisés pour chaque mode de transport.

### MODES DE TRANSPORT

Équipement requis pour le moyen de transport n° 1	
Type d'activité :	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	

Équipement requis pour le moyen de transport n° 2	
Type d'activité :	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## EXEMPLE COMPLÉTÉ DE LA SECTION 3 DU LIVRET DE PLANIFICATION D'UNE EXPÉDITION

### ÉQUIPEMENT PERSONNEL

On entend par équipement personnel d'expédition les articles utilisés et entretenus par un individu. Il s'agit de l'équipement apporté par un cadet dans son sac à dos.

Dresser la liste de tous les articles que les cadets doivent porter pour que l'expédition soit un succès.

ÉQUIPEMENT NON DISTRIBUÉ FOURNI PAR LE CADET	
1.	Appareil photo
2.	Savon de camping (biodégradable)
3.	Vêtements (pour 2 jours, 2 nuits)
4.	Débarbouillette ou petite serviette (2)
5.	Une paire de gants
6.	Collations à haute teneur énergétique
7.	Baume pour les lèvres
8.	Allumettes (au moins 20 allumettes de ménage)
9.	Bloc-notes et crayon
10.	Couteau de poche / de survie
11.	Vêtements contre la pluie
12.	Lunettes de soleil
13.	Crème solaire—FPS 15 (30 recommandé)
14.	Trousse de survie
15.	1 rouleau de papier hygiénique
16.	Brosse à dents
17.	Pâte dentifrice
18.	Chapeau à large bord
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	

ÉQUIPEMENT DISTRIBUÉ À L'ARRIVÉE	
1.	Sac à dos (un par cadet)
2.	Mousqueton (un par cadet)
3.	Lampe de poche / lampe frontale (une par cadet)
4.	Insectifuge (un par cadet)
5.	Jeu de CFC (couteau, fourchette, cuillère) (un par cadet)
6.	Assiette (une par cadet)
7.	Sac de couchage (un par cadet)
8.	Matelas de camping (un par cadet)
9.	Petit bol (un par cadet)
10.	Bâton de randonnée (un par cadet)
11.	Sac protecteur (un par cadet)
12.	Bouteille d'eau (une par cadet)
13.	Contenant à eau (un par cadet)
14.	Sifflet (un par cadet)
15.	Moustiquaire (une par cadet)
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	
26.	
27.	

## ÉQUIPEMENT DE GROUPE

L'équipement de groupe doit être choisi en fonction de sa polyvalence, de son poids et de sa facilité d'utilisation. Plus un article est compact ou peut le devenir, plus il est facile à emballer et à transporter. L'équipement de groupe est remis aux cadets à leur arrivée au centre d'expédition.

Dresser la liste de tous les articles nécessaires aux cadets pour que l'expédition soit un succès. Sont inclus dans l'équipement de groupe les articles que les cadets ne sont pas supposés acheter tels que les tentes à deux personnes, les filtres à eau et les réchauds.

### ÉQUIPEMENT DE GROUPE DISTRIBUÉ

Nombre de personnes par groupe : 9

1.	<b>Corde de 15 m (une par groupe)</b>
2.	<b>Piles (piles de rechange pour le dispositif de communication et le récepteur GPS)</b>
3.	<b>Boussole (deux par groupe)</b>
4.	<b>Trousse de premiers soins (une par groupe)</b>
5.	<b>Nourriture (détaillée dans le plan de repas)</b>
6.	<b>Bouteille de combustible (trois bouteilles de un litre par groupe)</b>
7.	<b>Sacs à déchets (un par repas)</b>
8.	<b>Bâtons lumineux (deux par cadet)</b>
9.	<b>Récepteur GPS (un par groupe)</b>
10.	<b>Radio portative (deux par groupe)</b>
11.	<b>Naphte (trois litres)</b>
12.	<b>Ensemble de casseroles (deux ensembles)</b>
13.	<b>Grands sacs refermables (10 par groupe)</b>
14.	<b>Réchaud à brûleur unique (deux par groupe)</b>
15.	<b>Tente complète pour 3 personnes (trois par groupe)</b>
16.	<b>Carte topographique / guide (une par groupe)</b>
17.	<b>Filtre à eau (deux par groupe)</b>
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	

23.	
24.	
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	
30.	
31.	
32.	
33.	
34.	
35.	
36.	
37.	
38.	
39.	
40.	
41.	
42.	
43.	
44.	
45.	
46.	
47.	

## CORRIGÉ D'ÉQUIPEMENT D'ACTIVITÉ SPÉCIFIQUE

Noter les éléments matériels et l'équipement nécessaires pour que l'instruction désirée soit réalisée de façon efficace. Dresser la liste de tout l'équipement et des éléments matériels utilisés pour chaque mode de transport.

### MODES DE TRANSPORT

Équipement requis pour le moyen de transport n° 1	
Type d'activité : Canotage	
1.	Écope (une par canot)—22
2.	Canots (un par groupe de deux)—22
3.	Trousse de réparation de canot (une par groupe de canots)—4
4.	Pagaies (trois par canot)—66
5.	Amarres (avant-arrière) (deux par canot)—44
6.	V.F.I. (un par personne)— 44
7.	Sac de sauvetage avec ligne d'attrape flottante de 15 m (un par canot)—22
8.	Ligne d'attrape flottante de 15 m ou sac de sauvetage (un par canot)—22
9.	Combinaison humide ou étanche pour chaque personne si la température des eaux est inférieure à 10 degrés Celsius—44
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	

Équipement requis pour le moyen de transport n° 2	
Type d'activité : Randonnée en vélo de montagne	
1.	Trousse de réparation de vélo (une par groupe)—4
2.	Casque (un par personne)— 44
3.	Vélo de montagne complet (un par personne)—44
4.	Gilet réflecteur (un par groupe)—4
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



# CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

## ÉTOILE D'OR

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



#### SECTION 4

#### OCOM M425.04 – ÉLABORER UN PLAN DE REPAS POUR L'EXPÉDITION

Durée totale :

60 min

#### PRÉPARATION

#### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-704/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile d'or*, 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 de l'enseigner.

Demander aux cadets d'apporter leur duo-tang d'expédition.

Photocopier, pour chaque cadet, le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* qui se trouve à l'annexe A et la feuille de renseignements sur les dépenses énergétiques par activité physique qui se trouve à l'annexe B.

Photocopier, pour chaque cadet, la feuille de renseignements sur l'élaboration d'un plan de repas pour une expédition qui se trouve à l'annexe C.

Photocopier, pour chaque cadet, la section 4 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe D.

Réviser l'exemple complété de la section 4 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe E.

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

#### APPROCHE

Un exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 4 pour présenter aux cadets l'élaboration d'un plan de repas pour une expédition.

Une activité en classe a été choisie pour le PE 5, parce que c'est une façon interactive de confirmer que les cadets ont compris l'élaboration d'un plan de repas pour une expédition.

#### INTRODUCTION

#### RÉVISION

S.O.

## **OBJECTIFS**

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir élaboré un plan de repas pour une expédition en tenant compte des repas nécessaires, des choix alimentaires, du poids de la nourriture et de sa valeur nutritive.

## **IMPORTANCE**

Il est important que les cadets élaborent un plan de repas pour une expédition, car cette étape est essentielle au processus de planification d'une expédition. Le succès de l'expédition dépend largement de pouvoir identifier les différents types de rations, leur valeur nutritive et comment les aliments peuvent être emballés et se préparer dans le contexte des diverses activités qui doivent être réalisées. Grâce à un plan de repas réussi, les cadets auront plus de temps et d'énergie au cours de la journée pour participer pleinement à l'expédition.



**Point d'enseignement 1****Discuter des besoins nutritifs quotidiens pendant une expédition**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Ce PE discute des besoins nutritifs pendant une expédition.

Distribuer à chaque cadet à titre de référence le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* qui se trouve à l'annexe A et la feuille de renseignements sur les dépenses énergétiques par activité physique qui se trouve à l'annexe B tout en décrivant les besoins nutritifs et l'élaboration d'un plan de repas.

On doit tenir compte des bases d'une bonne nutrition lorsqu'on planifie les rations d'une expédition, puisque les cadets dépensent beaucoup plus de calories au cours d'une expédition qu'à l'occasion de la plupart de leurs activités quotidiennes. Des calories en quantité suffisante et un équilibre nutritionnel adéquat assurent le maintien des niveaux d'énergie et des attitudes positives, car les cadets bien nourris pensent plus clairement et ont tendance à prendre de meilleures décisions en matière de sécurité.

**NUTRIMENTS**

**Calories.** Une mesure d'énergie alimentaire. Les besoins en calories dépendent du nombre et de l'intensité des activités d'une expédition. Lorsque les activités d'une personne changent au cours d'une expédition, ses habitudes alimentaires doivent refléter ces changements. L'augmentation du niveau d'activité exige davantage de calories.

**Sodium.** La plupart du sodium dans les aliments provient du chlorure de sodium, qui est le sel de table ou le sel de mer. Le sel est un ingrédient commun que l'on trouve dans les aliments préparés et transformés. En quantité suffisante, le sodium permet de maintenir l'équilibre des fluides et des électrolytes lorsqu'on est actif.



L'eau est essentielle. Même une légère déshydratation (d'1 pour cent du poids du corps) peut augmenter la tension cardiovasculaire telle qu'indiquée par une élévation disproportionnée du rythme cardiaque pendant l'exercice et limiter l'habileté du corps à transférer la chaleur des muscles qui se contractent à la surface de la peau où la chaleur se dissipe dans l'environnement.

**Glucides.** Ils sont la source d'énergie principale du corps. Les types de glucides sont : les fibres qui sont un glucide complexe et le sucre qui est un glucide simple.

- **Glucides complexes.** Ils se décomposent lentement et peuvent aider à prévenir une alimentation excessive. On les trouve dans les légumes, les fruits, les grains entiers, le riz brun, les noix, les produits du soja et les légumineuses.
- **Fibres.** Il s'agit d'un glucide complexe qui se trouve dans les plantes. Contrairement aux autres glucides, ils passent dans le corps sans être digérés et sont sains pour le système digestif. Les fibres produisent de l'énergie aux muscles et au cerveau.
- **Glucides simples.** Ils se décomposent rapidement et peuvent faire en sorte qu'une personne ressente la faim rapidement (élévation rapide, chute rapide). Ils se trouvent dans les boissons gazeuses sucrées, les céréales sucrées, les pains blancs, le riz blanc, les biscuits, les bonbons, les pommes de terre frites et les pâtisseries.
- **Sucres.** un glucide simple. Les sucres naturels se trouvent dans les aliments tels que le lait, les fruits et les légumes. Les sucres ajoutés contribuent aux calories et n'ont aucune valeur nutritive significative.

**Protéines.** Elles se trouvent dans une variété d'aliments comme la viande, la volaille, le poisson, les légumes, les noix, les produits laitiers et les produits céréaliers. Elles forment les muscles, les os et les dents.

**Vitamine C.** Elle se trouve dans plusieurs légumes et fruits. Elle aide le corps à combattre les infections.

**Fer.** Il se trouve dans les viandes, les poissons, la volaille, les grains, les légumes, les fruits, les noix et les graines. Il aide les globules rouges à transporter l'oxygène partout dans le corps.



Il est bon de respecter les directives alimentaires quotidiennes personnelles suivantes :

- 50 à 80 pour cent doivent être des glucides ;
- 10 à 15 pour cent doivent être des protéines ; et
- 30 pour cent doivent être des gras (dont 10 pour cent seulement doivent être des gras saturés).

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

### QUESTIONS :

- Q1. Que sont les calories et pourquoi sont-elles importantes lors de la planification des repas d'une expédition?
- Q2. Dans quels types d'aliments trouve-t-on des protéines?
- Q3. Pourquoi est-il important d'inclure du fer lorsqu'on tient compte des besoins nutritifs?

### RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Une mesure d'énergie alimentaire. Les besoins en calories dépendent du nombre et de l'intensité des activités réalisées au cours d'une expédition. Lorsque les activités d'une personne changent au cours d'une expédition, ses habitudes alimentaires doivent refléter ces changements. L'augmentation du niveau d'activité exige davantage de calories.
- R2. Les protéines se trouvent dans une variété d'aliments comme la viande, la volaille, le poisson, les légumes, les noix, les produits laitiers et les produits céréaliers.
- R3. Le fer aide les globules rouges à transporter l'oxygène partout dans le corps.

## Point d'enseignement 2

## Discuter de la planification des repas d'une expédition

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Ce PE tient compte des personnes qui participent à l'expédition lors de la planification des repas.

La planification des repas d'une expédition doit tenir compte des facteurs de nutrition, goût, périssabilité, facilité de cuisson et de nettoyage. Il est également nécessaire de déterminer les aspects suivants de l'expédition et des repas.

**Type d'activité.** Le participant typique d'une expédition dépense plusieurs milliers de calories dans une journée, un facteur important dont il faut se souvenir lorsqu'on élabore un plan de repas pour une expédition. Il faut tenir compte des besoins énergétiques suivants en fonction de l'activité entreprise :

- les activités comme la randonnée pédestre ou le canotage exigent de 2 500 à 3 000 calories par jour ;
- les activités ardues comme la randonnée pédestre ou le camping d'hiver exigent de 3 000 à 3 500 calories par jour ;
- les activités très ardues comme l'alpinisme ou les périodes prolongées passées au froid exigent de 3 500 à 5 000 calories par jour.

**Nombre de participants.** Calculer pour chaque repas le nombre des cadets qui participent à l'expédition et la quantité de nourriture nécessitée par chacun d'eux. Compter le nombre des repas et les classer en tant que petit déjeuner, dîner, souper ou collation.



Chaque participant consomme entre 1,5 et 2,5 livres (0,68 et 1,13 kg) de nourriture par jour. Il est utile d'utiliser les estimations quotidiennes par participant suivantes pour planifier les repas et la taille des repas d'une expédition :

- les activités moyennes exigent 1,5 livres (0,68 kg) de nourriture ;
- les activités ardues exigent entre 1,5 et 2 livres (0,68 à 0,91 kg) de nourriture ; et
- les activités très ardues exigent entre 2 et 2,5 livres (0,91 et 1,13 kg) de nourriture.

**Répartition des groupes de cuisson.** La décision de répartir la charge de la cuisson à plusieurs petits groupes ou à un seul groupe important dépend du nombre des cadets qui participent à l'expédition.

- **En grand groupe.** Le repas en grand groupe favorise la détente et l'esprit communautaire. La préparation collective des aliments par un seul groupe fait faire des économies de poids, le nombre total des réchauds et des casseroles à transporter étant alors minimisé, mais la préparation des aliments proprement dite a tendance à prendre plus de temps.
- **Plusieurs petits groupes.** Le repas en plusieurs petits groupes a tendance à être plus efficace et permet aux participants de devenir de meilleurs cuisiniers. Les petits groupes favorisent un sentiment d'isolation, à moins qu'il y ait rotation fréquente des groupes.



Les responsables des groupes doivent décider s'ils doivent préparer les aliments et manger avec leurs groupes ou seuls. Si l'expédition est de courte durée ou s'il s'agit de jeunes cadets, il est sage que le responsable partage les repas avec le groupe. Pour une expédition plus longue ou s'il s'agit de cadets plus expérimentés, il peut s'avérer plus efficace pour le groupe que les responsables restent à l'écart. Les cadets ont alors entièrement contrôle de la qualité et du choix de l'heure des repas et un sentiment d'indépendance.

**Besoins alimentaires spéciaux.** Lorsqu'on décide des aliments qui seront consommés pour chaque repas, il est important de noter les préférences alimentaires (p. ex., végétariens) et les allergies des membres du groupe.

## Conseils pratiques

Voici quelques conseils pratiques pour planifier les rations et diriger la préparation des repas d'une expédition :

- **Planifier.** Alors que le dîner cuit, planifier la nourriture du lendemain. Trier et placer la nourriture nécessaire pour le trajet du lendemain dans un ou deux sacs. Essayer de planifier des repas simples pour les longues journées et des repas plus complexes pour les journées moins chargées.
- **Manger souvent.** Lorsqu'on mène les activités de l'expédition, essayer de consommer des calories de façon plus efficace en mangeant cinq fois par jour (petit déjeuner, collation de l'avant-midi, dîner, collation d'après-midi et souper).
- **Emballer des collations dans des sacs individuels.** Au lieu de disposer d'un gros sac de mélange montagnard, le partager la veille dans plusieurs sacs individuels. De cette façon, chacun des participants peut grignoter au cours de la journée lorsqu'ils en ont envie au lieu d'attendre la pause de collation prévue pour le groupe. Cela réduit aussi la propagation des microbes.
- **Garder des collations à portée de la main.** Apporter un goûter et des collations dans les poches supérieures ou latérales du sac à dos d'expédition pour y accéder facilement.
- **Commencer la cuisson lente des aliments.** Faire tremper les aliments qui exigent une cuisson plus longue (p. ex., les haricots).
- **Huiler la casserole.** Avant de cuire des féculents ou des céréales, frotter l'intérieur de la casserole avec de la margarine ou de l'huile. Ce qui facilitera le nettoyage et empêchera les liquides de déborder.
- **Utiliser les restes de façon créative.** Trouver des moyens d'utiliser les restes (p. ex., pétrir les restes de riz en pâte à pain à frire avec des épices, ou sous forme de pouding au riz en lui ajoutant du lait, du sucre, des raisins, de la noix de muscade ou de la cannelle). Les contenants en plastique avec couvercles qui se vissent sont utiles pour conserver les restes en vue de les consommer plus tard.
- **Préparer des breuvages chauds pour plusieurs personnes.** Lors de la préparation de breuvages chauds, préparer un pot complet pour plusieurs cadets.
- **Boire, boire, boire.** L'eau aide à digérer la nourriture.
- **Utiliser des fruits et des légumes séchés.** Réhydratés, les fruits et les légumes séchés font d'un repas fade un repas de gourmet.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

### QUESTIONS :

- Q1. Combien de calories sont dépensées lors de la tenue d'activités très ardues?
- Q2. Combien de livres de nourriture les cadets consomment-ils en moyenne par jour?
- Q3. Quels sont les avantages de cuisiner en tant que groupe important?

### RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Les activités très ardues exigent de 3 500 à 5 000 calories par jour.
- R2. Les cadets consomment entre 1,5 et 2,5 livres (0,68 et 1,13 kg) de nourriture par jour.
- R3. Le repas en un seul groupe important favorise la détente et l'esprit communautaire. La préparation collective des aliments par un seul groupe important fait faire des économies de poids, le nombre total des réchauds et des casseroles à transporter étant alors minimisé.

**Point d'enseignement 3****Discuter des types et des choix de rations pour les expéditions**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Ce PE présente les types et les choix disponibles pour planifier les rations d'une expédition.

Distribuer à chaque cadet à titre de référence la feuille de renseignements sur le plan de repas d'une expédition qui se trouve à l'annexe C tout en décrivant les besoins nutritifs et les choix de rations pour une expédition.

**TYPES DE RATIONS POUR LES EXPÉDITIONS**

Que l'on prépare un menu ou qu'on utilise des rations en vrac pour l'expédition, il existe cinq types d'aliments à considérer pour planifier les rations d'une expédition.

1. **Aliments lyophilisés.** Méthode qui permet de conserver des aliments en les congelant et en les séchant grâce à la sublimation de la glace sous vide. Les repas lyophilisés pré-emballés sont très légers à transporter et se préparent rapidement moyennant des compétences et un temps de cuisson minimum, mais ils ont tendance à être plus coûteux (en moyenne de 4 à 10 \$ par repas) et moins nutritifs. De nombreux types d'aliments sont lyophilisés (p. ex., la viande, les pâtes et les légumes).



Les repas pré-emballés et faits pour quatre personnes ne peuvent en fait que satisfaire l'appétit de deux personnes très affamées. Il peut s'avérer nécessaire de leur servir du riz ou des pâtes comme supplément.

2. **Aliments déshydratés.** Aliments dont on a retiré l'eau en vue de les préserver et les conserver (p. ex., fruits, légumes et viande).
3. **Nourriture de randonnée.** Nourriture qui peut être consommées au cours d'une activité (p. ex., mélange montagnard et barres granola).
4. **Rations fraîches.** Nourriture qui a été achetée en magasin et qui est encore fraîche pour la consommation (p. ex., fruits, légumes et viande).
5. **Rations individuelles de campagne (RIC) et repas prêts à consommer (RPC).** Autrement connus sous le nom d'aliments à bouillir en sac. Chaque RIC et RPC comprennent un plat principal (de viande ou végétarien), des légumes et des fruits dans des sachets d'aluminium scellés, et des aliments séchés dans des sachets de papier ou de papier d'aluminium. Tous les aliments sont bons à manger froid et sec – par contre, ils peuvent ne pas goûter aussi bon que les aliments chauds. Des articles très sucrés comme du chocolat, des bonbons durs, des mélanges de boisson ainsi que du café et du thé sont aussi inclus.

Ces types de repas ont été élaborés pour satisfaire à l'exigence typique de trois repas par jour. Ces repas sont identifiés comme petit déjeuner, dîner et souper et contiennent de 1 400 à 1 800 calories, soit suffisamment de calories pour permettre à un adulte d'entreprendre des tâches ardues pendant des périodes prolongées.



Les aliments de base sont l'élément principal ou le composant principal d'un repas (p. ex., riz ou pâtes).

## CHOIX DE RATIONS POUR LES EXPÉDITIONS

Être en mesure d'élaborer un plan de repas approprié est un aspect important de la planification d'une expédition, étant donné que la nourriture consommée peut affecter la réussite de l'expédition de façon dramatique. Deux choix de rationnement différents sont généralement adoptés lorsqu'on élabore un plan de repas pour une expédition.

### Planification des menus



Poser des questions aux cadets au sujet de la planification des menus pour évaluer leur niveau de connaissance.

Quelques exemples de questions peuvent inclure :

- Avez-vous déjà planifié des repas pour une expédition?
- De quels facteurs avez-vous tenu compte lorsque vous avez planifié des repas pour une expédition?
- Quel type de repas avez-vous planifié pour l'expédition?

La planification des menus prévoit systématiquement le contenu de chaque repas au cours de l'expédition. Cette planification a l'avantage de permettre l'élaboration d'un guide organisé de chaque repas qui aide à sa préparation et offre une méthode pratique pour planifier des expéditions de courte durée (2 à 5 jours).

### Étapes de la méthode de planification des menus

La méthode de planification des menus comprend sept étapes :

1. Déterminer le nombre des repas (petit déjeuner, dîner et collations) qui sont nécessaires à l'expédition.
2. Identifier les aliments qui peuvent être consommés à chaque repas.
3. Décider avec soin ce qui doit être mangé à chacun des repas, et noter les préférences alimentaires et les allergies au sein du groupe.



Voici quelques conseils pratiques pour décider chaque repas :

- emballer des aliments frais (fruits et légumes) pour le premier ou les deux premiers jours ;
- congeler la viande qui sera dégelée et prête à cuire pour le souper ; et
- ajouter des aliments lyophilisés qui peuvent offrir des éléments nutritifs additionnels (p. ex., des pois lyophilisés ajoutés à un plat de pâtes).

4. Estimer la quantité de nourriture qui sera nécessaire à chaque repas pour alimenter chaque cadet en tenant compte :
  - a. de leur appétit,
  - b. si l'expédition sera ardue, et
  - c. de la période de l'année.
5. Déterminer la quantité de nourriture requise en fonction du menu et produire une liste d'approvisionnement.

6. Acheter la nourriture.
7. Retirer l'emballage, préparer puis remballer la nourriture pour l'expédition.

### **Rations en vrac**

Acheter les aliments en vrac en fonction de la quantité et du poids des aliments consommés par jour. L'avantage des rations en vrac est de fournir des occasions de préparer des aliments en faisant preuve de créativité, de permettre le calcul des niveaux caloriques et nutritifs et de s'avérer plus avantageux pour les expéditions plus longues. La méthode de rations en vrac tend à être plus réalisable du point de vue financier, vu que les cadets peuvent consommer des aliments délicieux pour 3 à 6 \$ par jour.

La nourriture en vrac doit être remballée dans des sacs ou des contenants de plastique transparent pour réduire l'emballage et les déchets additionnels en campagne. De nombreux aliments peuvent s'acheter en vrac en vue d'être remballés pour l'expédition, tels les pâtes, les haricots, le riz, la farine, les céréales, les noix, les fruits séchés, le sucre, les préparations pour soupes et les épices.

## **CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3**

### **QUESTIONS :**

- Q1. Quels sont les cinq types de rations d'expédition?
- Q2. Quels sont les deux choix de rationnement différents qui sont généralement adoptés lorsqu'on élabore un plan de repas pour une expédition?
- Q3. Quel est le coût moyen par personne et par jour de la méthode de rations en vrac?

### **RÉPONSES ANTICIPÉES :**

- R1. Les cinq types de rations d'expédition sont :
  - les rations lyophilisées,
  - les rations déshydratées,
  - le mélange montagnard,
  - les rations fraîches, et
  - les RIC.
- R2. Les deux choix de rations différents sont la planification des menus et les rations en vrac.
- R3. La méthode de rations en vrac tend à être plus réalisable du point de vue financier, vu que les cadets peuvent consommer des aliments délicieux pour 3 à 6 \$ par jour.

## **Point d'enseignement 4**

## **Discuter de l'emballage des aliments pour une expédition**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Ce PE discute de l'emballage et de la distribution de la nourriture avant l'expédition proprement dite.

Se procurer plusieurs échantillons de contenants, de repas préparés à l'avance et de nourriture emballée afin de les présenter aux cadets.

Une fois le plan de rations élaboré et la nourriture achetée pour l'expédition, il faut préparer la nourriture à l'avance et l'emballer. Les étapes suivantes simplifient l'emballage, le transport et la préparation des aliments pendant l'expédition.

**Retirer l'emballage.** Le carton, le papier, le papier d'aluminium et les boîtes de conserve représentent un excédent de poids et des déchets possibles.

**Choisir des contenants.** Emballer les aliments dans des sacs et des contenants transparents pour que leur contenu soit visible et puisse être choisi sans avoir à les ouvrir. On peut également les étiqueter ou les marquer pour faciliter leur choix. Utiliser des sacs et des contenants légers et réutilisables. Exemples de contenants qui peuvent s'utiliser :

- les sacs en plastique réutilisables (ou d'autres sacs résistants qui peuvent se nouer),
- les contenants en plastique réutilisables,
- les bouteilles en plastique à bouchon qui se visse, et
- les tubes souples.



Lorsqu'on procède à l'étiquetage de chaque contenant ou de chaque sac, on peut aussi marquer les directives associées au plat ou ses ingrédients à l'extérieur (p. ex., les directives de cuisson des pâtes ou les ingrédients du chili).

**Préparer les repas à l'avance.** La préparation de la plupart des aliments avant l'expédition économise du temps et assure des temps de préparation de repas plus rapides et les facilitent. Voici quelques exemples de préparation des repas à l'avance :

- regrouper tous les ingrédients dans un sac (appelé repas dans un sac) et les cuire au besoin ;
- faire tremper les aliments qui exigent une cuisson plus longue (p. ex., les haricots) ; et
- placer le mélange montagnard dans plusieurs sacs individuels.

**Élaborer la préservation des aliments périssables.** Il sera nécessaire d'élaborer une méthode de réfrigération, car certains plats exigent d'être réfrigérés ou congelés pendant toute la durée de l'expédition. Il est conseillé de consommer d'abord les aliments congelés ou réfrigérés pour qu'ils restent frais. Si cela n'est pas possible, une méthode de réfrigération doit être élaborée. Parce que les groupes restent rarement stationnaires au cours d'une expédition, il peut s'avérer difficile de préserver les aliments périssables. Il existe toutefois plusieurs endroits qui s'y prêtent :

- les blocs réfrigérants et les glacières,
- les barils de nourriture,
- dans une rivière, un lac ou un ruisseau (s'assurer que le contenant est bien scellé),
- dans la neige, et
- dans de la glace normale ou sèche (prendre des précautions pour manier la glace sèche).

**Distribuer des aliments aux membres d'un groupe.** Puis que le remballage regroupe les aliments dans un mode de transport plus pratique, il devient plus facile de distribuer les aliments aux membres du groupe. Une fois étiquetés, les aliments sont distribués aux membres du groupe. Assigner le contenu d'un repas complet à une personne distincte permettra de trouver chaque repas facilement au sein du groupe.



---

**CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4**
**QUESTIONS :**

- Q1. Donner quelques exemples de contenants qui peuvent être utilisés pour emballer et conserver des aliments pendant une expédition.
- Q2. Pourquoi est-il avantageux de préparer la plupart des aliments avant l'expédition?
- Q3. Nommer quelques endroits où les aliments périssables peuvent être préservés au froid.

**RÉPONSES ANTICIPÉES :**

- R1. Voici quelques exemples de contenants qui peuvent être utilisés pour emballer et conserver des aliments pendant une expédition :
- les sacs en plastique réutilisables (ou d'autres sacs résistants qui peuvent être attachés),
  - les contenants en plastique réutilisables,
  - les bouteilles en plastique à bouchon qui se visse, et
  - les tubes souples.
- R2. La préparation de la plupart des aliments avant l'expédition économise du temps et assure des temps de préparation de repas plus rapides et plus faciles.
- R3. Plusieurs endroits se prêtent à la préservation au froid des aliments périssables :
- les blocs réfrigérants et les glacières,
  - les barils de nourriture,
  - dans une rivière, un lac ou un ruisseau (s'assurer que le contenant est bien scellé),
  - dans la neige, et
  - dans de la glace normale ou sèche (prendre des précautions pour manier la glace sèche).

**Point d'enseignement 5**

**Demander aux cadets, à titre de membres d'un groupe d'au plus trois personnes, d'élaborer un plan de repas pour une expédition**

Durée : 15 min

Méthode : Activité en classe

---

**ACTIVITÉ****OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets, en groupes d'au plus trois personnes, d'élaborer un plan de repas pour une expédition et de noter cette information dans le livret de planification d'une expédition.

## RESSOURCES

- le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* qui se trouve à l'annexe A (un pour chaque cadet),
- la feuille de renseignements sur les dépenses énergétiques par activité physique qui se trouve à l'annexe B (une pour chaque cadet),
- la feuille de renseignements sur l'élaboration d'un plan de repas pour une expédition qui se trouve à l'annexe C (une pour chaque cadet),
- la section 4 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe D (une pour chaque cadet),
- l'exemple complété de la section 4 du livret de planification d'une expédition qui se trouve à l'annexe E,
- un duo-tang d'expédition, et
- des stylos et des crayons.

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

## INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Diviser les cadets en groupes de trois ou moins.
2. Distribuer à chaque cadet :
  - a. la section 4 du livret de planification d'une expédition, et
  - b. la feuille de renseignements sur l'élaboration d'un plan de repas pour une expédition.
3. Présenter les lignes directrices du repas d'une expédition, notamment :
  - a. les besoins de repas en fonction de l'activité,
  - b. les choix alimentaires,
  - c. le poids des aliments,
  - d. la valeur nutritive, et
  - e. l'emballage et la distribution des aliments.
4. Demander aux groupes de lire toute la feuille de renseignements sur le plan de repas d'une expédition.
5. Demander aux groupes de remplir l'information de ration de l'expédition dans la section 4 du livret de planification d'une expédition en utilisant l'information recueillie dans la feuille de renseignements du plan de repas d'une expédition.
6. Demander aux groupes de partager leurs réponses. Se reporter au besoin à l'exemple complété de la section 4 du livret de planification d'une expédition.

## MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

---

## CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

### QUESTIONS :

- Q1. Dans quels aliments trouve-t-on de la vitamine C et pourquoi est-elle importante pour le corps?
- Q2. Après avoir déterminé si la cuisson serait effectuée par un seul groupe important ou par plusieurs petits groupes, de quels autres facteurs un responsable doit-il tenir compte lorsqu'il décide comment et où manger en tant que chef?
- Q3. Quels sont les sept étapes à prendre en compte lorsqu'on utilise le mode de planification des menus d'une expédition?

### RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. La vitamine C se trouve dans plusieurs fruits et légumes et aide le corps à combattre les infections.
- R2. Les responsables des groupes doivent décider s'ils doivent préparer les aliments et manger avec leurs groupes ou seuls. Si l'expédition est de courte durée ou s'il s'agit de jeunes cadets, il est sage que le responsable partage les repas avec le groupe. Pour une expédition plus longue ou s'il s'agit de cadets plus expérimentés, il peut s'avérer plus efficace pour le groupe que les responsables restent à l'écart. Les cadets ont alors entièrement contrôle de la qualité et du choix de l'heure des repas et un sentiment d'indépendance.
- R3. La méthode de planification des menus comprend sept étapes :
  - 1. Déterminer le nombre des repas (déjeuner, dîner, souper et collations) qui sont nécessaires à l'expédition.
  - 2. Identifier les articles qui peuvent être consommés à chaque repas.
  - 3. Décider avec soin ce qui doit être mangé à chacun des repas.
  - 4. Estimer la quantité de nourriture qui sera nécessaire à chaque repas pour alimenter chaque cadet.
  - 5. Déterminer la quantité de nourriture requise en fonction du menu et produire une liste d'approvisionnement.
  - 6. Aller acheter la nourriture.
  - 7. Retirer l'emballage, préparer puis remballer la nourriture pour l'expédition.

---

## CONCLUSION

---

## DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

## MÉTHODE D'ÉVALUATION

Cet OCOM est évalué conformément aux instructions de la publication A-CR-CCP-704/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile d'or*, chapitre 3, annexe B, COREN 425.

## OBSERVATIONS FINALES

Un plan de repas bien pensé offre les nutriments et les niveaux d'énergie nécessaires pour mener à bien l'expédition et satisfaire les buts et objectifs fixés. Lorsqu'on élabore le plan de repas, il est également important de tenir compte du type des activités, des cadets et de la méthode d'emballage et de préparation des aliments. L'élaboration d'un plan de repas est une compétence qui peut s'appliquer lors de la planification d'autres activités de nuit.

## COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

---

## DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

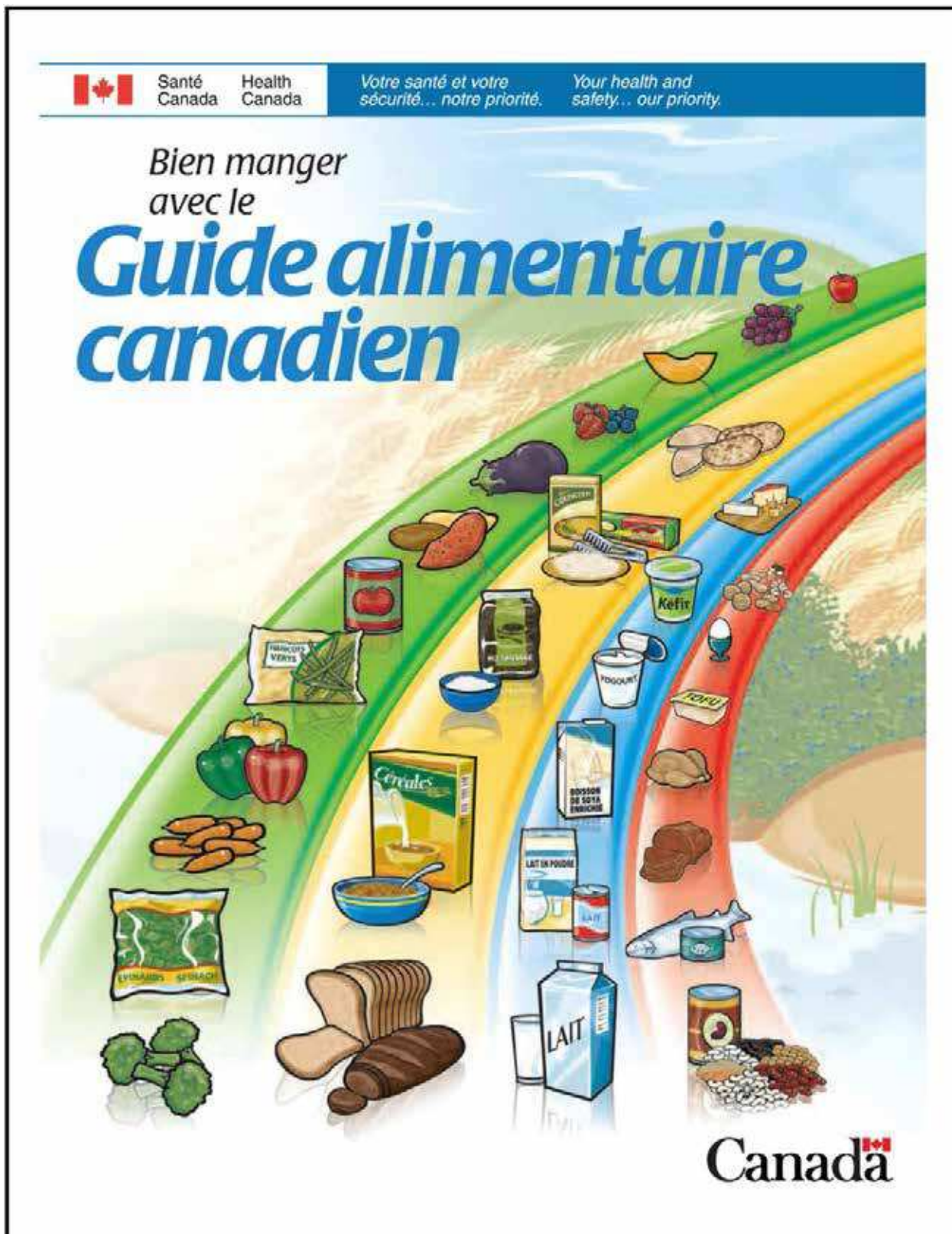
---

C2-034 ISBN 0-87322-637-2 Priest, S., et Gass, M. (2005). *Effective leadership in adventure programming* (2<sup>e</sup> éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics Publishing Inc.

C2-153 ISBN 0-7360-5731-5 Martin, B., Cashel, C., Wagstaff, M., et Breunig, M. (2006). *Outdoor leadership: Theory and practice*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.

C2-208 ISBN 978-1-59485-033-2 Raynolds, J., Lodato, A., Gordon, R., Blair-Smith, C., Welsh, J., & Gerzon, M. (2007). *Leadership the outward bound way*. Seattle, Washington, The Mountaineers Books.

C2-251 ISBN 978-0-8117-3464-6 Pearson, C., & Kuntz, J. (Eds.) (2008). *NOLS backcountry cooking: Creative menu planning for short trips*. Mechanicsburg, Pennsylvanie, Stackpole Books.



<b>Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour</b>									
Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<b>Légumes et fruits</b>	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
<b>Produits céréaliers</b>	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
<b>Lait et substituts</b>	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
<b>Viandes et substituts</b>	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.



**À quoi correspond une portion du Guide alimentaire?**  
Regardez les exemples présentés ci-dessous.

 <b>Légumes frais, surgelés ou en conserve</b> 125 mL (½ tasse)		 <b>Légumes feuillus</b> Cuits : 125 mL (½ tasse) Crus : 250 mL (1 tasse)		 <b>Fruits frais, surgelés ou en conserve</b> 1 fruit ou 125 mL (½ tasse)		 <b>Jus 100 % purs</b> 125 mL (½ tasse)
 <b>Pain</b> 1 tranche (35 g)	 <b>Bagel</b> ½ bagel (45 g)	 <b>Pains plats</b> ½ pita ou ½ tortilla (35 g)	 <b>Riz, boulgour ou quinoa, cuit</b> 125 mL (½ tasse)	 <b>Céréales</b> Froides : 30 g Chaudes : 175 mL (¾ tasse)	 <b>Pâtes alimentaires ou couscous, cuits</b> 125 mL (½ tasse)	
 <b>Lait ou lait en poudre (reconstitué)</b> 250 mL (1 tasse)	 <b>Lait en conserve (évaporé)</b> 125 mL (½ tasse)	 <b>Boisson de soya enrichie</b> 250 mL (1 tasse)	 <b>Yogourt</b> 175 g (¾ tasse)	 <b>Kéfir</b> 175 g (¾ tasse)	 <b>Fromage</b> 50 g (1 ½ oz)	
 <b>Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits</b> 75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)	 <b>Légumineuses cuites</b> 125 mL (½ tasse)	 <b>Tofu</b> 150 g ou 175 mL (¾ tasse)	 <b>Oeufs</b> 2 oeufs	 <b>Beurre d'arachide ou de noix</b> 30 mL (2 c. à table)	 <b>Noix et graines écolées</b> 60 mL (½ tasse)	

**Huiles et autres matières grasses**

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.



## ***Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire...***

*Partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant!*

### **► Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**

- Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
- Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.

### **► Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**

- Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.

### **► Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

### **► Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**

- Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
- Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.

### **► Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
- Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinales que vous leur ajoutez.

### **► Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**

- Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
- Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.

### **► Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

### **► Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**

### **► Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.\***

- Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.

### **► Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**

- Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
- Cuisinez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.



\* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez [www.santecanada.gc.ca](http://www.santecanada.gc.ca) pour vous procurer les informations les plus récentes.



## Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie...

### Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !



### Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

#### Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de pain au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.



### Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.



## Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?

### Voici un exemple :

#### Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert



250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de <b>Légumes et fruits</b>
75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Viandes et substituts</b>
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de <b>Produits céréaliers</b>
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en <b>Huiles et autres matières grasses</b>
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Lait et substituts</b>
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Légumes et fruits</b>

## Mangez bien et soyez actif chaque jour!

### Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.

### Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

Le Guide d'activité physique canadien recommande aux adultes d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Il recommande aux enfants et aux jeunes d'en accumuler au moins 90 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire de faire toutes ces activités au même moment. Les adultes peuvent additionner des séances d'au moins 10 minutes, tandis que les enfants et les jeunes peuvent additionner des séances de 5 minutes.

*Commencez doucement, puis augmentez graduellement.*

### Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le Guide alimentaire canadien, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

### Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

### Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

### Valeur nutritive

pour 0 mL (0 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

### Commencez dès aujourd'hui...

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis!
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée!

Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne : [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

### ou communiquez avec :

Publications  
Santé Canada  
Ottawa, Ontario K1A 0K9  
Courriel : [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)  
Tél. : 1-866-225-0709  
Téléc. : (613) 941-5366  
ATS : 1-800-267-1245

Also available in English under the title:  
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

## FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS SUR LES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES PAR ACTIVITÉ PHYSIQUE

Plusieurs références évaluent le nombre de calories dépensées pendant diverses activités. Ce tableau sert de guide en comprenant que d'autres ressources pourraient suggérer des valeurs différentes. Les valeurs ci-dessous sont pour des activités d'une durée d'une heure.

Activité (1 heure)	Poids du cadet		
	130 lb	155 lb	190 lb
Randonnée pédestre générale	413	493	604
Vélo de détente de moins de 16 km à l'heure	236	281	345
Vélo de course de plus de 32 km à l'heure	944	1126	1380
Vélo à effort faible de 16 à 19 km à l'heure	354	422	518
Vélo à effort modéré de 19 à 22,4 km à l'heure	472	563	690
Vélo à effort vigoureux de 22,4 à 25,4 km à l'heure	590	704	863
Vélo de course très rapide de 25,4 à 30,4 km à l'heure	708	844	1035
Excursion de canot-camping	236	281	345
Canotage à effort vigoureux ou à la rame de plus de 9,6 km à l'heure	708	844	1035
Canotage à effort faible, rame	177	211	259
Canotage à effort modéré, rame	413	493	604
Cuisiner ou préparation des aliments	148	176	216
Randonnée pédestre tous terrains	354	422	518
Ski de fond à effort modéré	472	563	690
Ski de fond à effort lent et modéré	413	493	604
Ski de fond en montant à effort maximal	974	1161	1423
Ski de fond tous terrains à effort vigoureux	531	633	776
Raquette	472	563	690
Marche de 3,2 km à l'heure à un rythme lent	148	176	216
Marche de 5,6 km à l'heure en montée	354	422	518
Marche de 6,4 km à l'heure à un rythme très rapide	236	281	345
Descente en eaux vives, kayak ou canotage	295	352	431

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS SUR LE PLAN DE REPAS D'UNE EXPÉDITION

### Étapes de la méthode de planification des menus

1. Déterminer le nombre des repas (déjeuner, dîner, souper et collations) qui sont nécessaires à l'expédition.
2. Identifier les aliments qui peuvent être consommés à chaque repas.
3. Décider avec soin ce qui doit être mangé à chacun des repas.
4. Estimer la quantité de nourriture qui sera nécessaire à chaque repas pour alimenter chaque cadet.
5. Déterminer la quantité de nourriture requise en fonction du menu et produire une liste d'approvisionnement.
6. Acheter la nourriture.
7. Retirer l'emballage, préparer puis remballer la nourriture pour l'expédition.

### Nombre de calories par livre de certaines rations d'expédition

PRODUITS LAITIERS	GRAINS / FÉCULENTS	LÉGUMINEUSES	VIANDES	NOURRITURE DE RANDONNÉE	SUCRERIES	CONDIMENTS	BOISSONS	ÉPICES	DIVERS
Lait en poudre : 1650	Farine (blanchie) : 1650	Lentilles : 150	Miettes de bacon : 2836	Abricots secs : 1100	Miel : 1300	Gelée : 1200	Thé : 0	Sel et poivre : 0	Levure : 0
Oeufs en poudre : 2700	Farine (de blé) : 1500	Haricots Pinto : 200	Pepperoni : 2250	Mélange de fruits séchés : 1250	Sucre blanc : 1700	Beurre d'arachides : 2580	Café : 0	Poudre d'ail : 0	Huile d'olive : 4000
Margarine : 1900	Mélange à crêpes : 1850	À base de chili : 1600	Salami : 2050	Raisins : 1400	Sucre brun : 1700	Sirop d'érable : 1222	Poudre de cacao chaud : 1650	Origan : 0	Huile végétale : 4000
Fromage cheddar : 1760	Nouilles : 1700	Mélange pour soupe : 2000		Arachides salées : 2650	Pépites de chocolat : 2100	Vinaigrette : 500	Mélange de jus de fruit : 1950	Poudre de chili : 0	Barres granola : 1760
Parmesan : 1800	Riz (blanc) : 1650			Arachides rôties : 2500	Cacao : 1650	Sauce de soja : 240		Poudre d'oignon : 0	Maïs à éclater : 1650
Crème : 3750	Flocons d'avoine : 1750			Noix de cajou : 2500	Biscuits : 2200	Sauce BBQ : 240		Poudre de cari : 0	Ketchup :400

	Crème de blé : 1750			Noix : 2450	Mélange de carré au chocolat : 1800			Bouillon de bœuf : 0	Sauce tomate : 109
	Pomme de terre : 1624			M&M's: 2133				Tabasco: 0	

<b>Les principaux nutriments</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>les calories,</li> <li>le sodium, et</li> <li>les glucides, y compris : <ul style="list-style-type: none"> <li>les glucides complexes,</li> <li>les fibres,</li> <li>les glucides simples, et</li> <li>les sucres.</li> </ul> </li> <li>les protéines,</li> <li>la vitamine C, et</li> <li>le fer.</li> </ul>	<b>Besoins nutritifs de chaque cadet par jour</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>50 à 80 pour cent de glucides</li> <li>10 à 15 pour cent de protéines</li> <li>30 pour cent de gras (dont 10 pour cent seulement doivent être des gras saturés)</li> </ul>
	<b>Types d'activités au cours d'une expédition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>les activités comme la randonnée pédestre ou le canot exigent de 2 500 à 3 000 calories par jour;</li> <li>les activités ardues comme la randonnée pédestre ou le camping d'hiver exigent de 3 000 à 3 500 calories par jour;</li> <li>les activités très ardues comme l'alpinisme ou les périodes prolongées passées au froid exigent de 3 500 à 5 000 calories par jour.</li> </ul>
	<b>Consommation moyenne par jour</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>entre 1,5 et 2,5 livres (0,68 et 1,13 kg) de nourriture par jour;</li> <li>les activités moyennes exigent 1,5 livres (0,68 kg) de nourriture;</li> <li>les activités ardues exigent entre 1,5 et 2 livres (0,68 à 0,91 kg) de nourriture; et</li> <li>les activités très ardues exigent entre 2 et 2,5 livres (0,91 et -1,13 kg) de nourriture.</li> </ul>

**Conseils pratiques pour planifier les rations et diriger les repas d'une expédition**

- Planifier.
- Manger souvent.
- Emballer des collations dans des sacs individuels.
- Garder des collations à portée de la main.
- Commencer la cuisson lente des aliments tôt.
- Huiler la casserole.
- Utiliser les restes de façon créative.
- Préparer des breuvages chauds plus d'un cadet.
- Boire, boire, boire.
- Utiliser des fruits et des légumes séchés.

EXEMPLE DE PLAN DE MENUS	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Petit déjeuner</b>		Pommes de terre rissolées au fromage Lait en poudre Café / chocolat chaud	Gruau d'avoine Lait en poudre Salami Café / chocolat chaud
<b>Collation d'avant-midi</b>		Raisins secs et arachides	Barres granola
<b>Dîner</b>		Salami Bagels Fromage Havarti Boisson aux fruits	Roulé aux légumes Carottes Soupe Boisson aux fruits
<b>Collation l'après-midi</b>		Beurre d'arachides Craquelins	
<b>Souper</b>	Soupe instantanée en sachet Pâtes Barres aux fruits Chocolat chaud	Chili Biscuits sans cuisson Fruit Chocolat chaud	



CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



## SECTION 4 – PLAN DE REPAS DE L'EXPÉDITION

### IDENTIFIER LES ACTIVITÉS MENÉES AU COURS DE L'EXPÉDITION

---

---

---

---

---

1: Identifier les lignes directrices de la planification des rations de l'expédition.

Moment de l'année / Nombre de jours	
Nombre de cadets	

2: Déterminer le nombre de repas nécessaires.

	1 <sup>er</sup> jour	2 <sup>e</sup> jour	3 <sup>e</sup> jour	Total
Déjeuner				
Collation d'avant-midi				
Dîner				
Collation l'après-midi				
Souper				

**3: Définir les éléments suivants :**

<b>Quels types de repas peuvent être préparés et consommés à l'occasion de ce type d'expédition.</b>	
<b>Déterminer la quantité d'aliments nécessaires.</b>	
<b>Besoins alimentaires spéciaux.</b>	
<b>Répartition des groupes de cuisson.</b>	
<b>Emballage des aliments.</b> Emballage, préparation des repas à l'avance et distribution des aliments et du poids)	
<b>Budget (s'il y a lieu).</b>	

**4: Élaborer un plan de menus.**

	<b>1<sup>er</sup> jour</b>	<b>2<sup>e</sup> jour</b>	<b>3<sup>e</sup> jour</b>
<b>Déjeuner</b>			
<b>Collation d'avant-midi</b>			
<b>Dîner</b>			
<b>Collation l'après-midi</b>			
<b>Souper</b>			

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## EXEMPLE COMPLÉTÉ DE LA SECTION 4 DU LIVRET DE PLANIFICATION D'UNE EXPÉDITION

### IDENTIFIER LES ACTIVITÉS MENÉES AU COURS DE L'EXPÉDITION

Canotage en eaux calmes. Pagayer sur une distance de 10 à 15 km.

Vélo de montagne sur des sentiers de familiarisation. Vélo sur une distance de 40 à 50 km.

#### 1: Identifier les lignes directrices de la planification des rations de l'expédition.

<b>Moment de l'année / Nombre de jours</b>	Automne (octobre) / 2 nuits, 3 jours.
<b>Nombre de cadets</b>	36 cadets (12 cadettes, 24 cadets), 8 adultes (5 hommes, 3 femmes) = 44 participants

#### 2: Déterminer le nombre de repas nécessaires.

	1 <sup>er</sup> jour	2 <sup>e</sup> jour	3 <sup>e</sup> jour	Total
Déjeuner		44	44	88
Collation d'avant-midi		44	44	88
Dîner		44	44	88
Collation l'après-midi		44		44
Souper	44	44		88

**3: Définir les éléments suivants :**

<b>Quels types de repas peuvent être préparés et consommés à l'occasion de ce type d'expédition.</b>	Un menu qui comprend plusieurs rations fraîches et plusieurs repas qui sont préparés avant l'expédition. Le déjeuner du samedi matin et le souper du samedi soir seront des repas préparés à l'avance. Le reste des repas et des collations seront des rations fraîches.
<b>Déterminer la quantité d'aliments nécessaires.</b>	44 cadets—six repas et trois collations pour chacun d'eux. Au total, 264 repas et 132 collations. (noter le poids total des aliments et les besoins calorifiques)
<b>Besoins alimentaires spéciaux.</b>	Un(e) végétarien(ne)
<b>Répartition des groupes de cuisson.</b>	Six groupes comprenant respectivement six cadets et un membre du personnel. Les deux autres membres du personnel cuisineront et mangeront seuls.
<b>Emballage des aliments.</b> Emballage, préparation des repas à l'avance et distribution des aliments et du poids)	Deux repas doivent être préparés avant l'expédition. Le reste des repas consiste en des rations fraîches conservées dans des contenants. Chaque cadet doit porter un repas complet et leurs collations individuelles.
<b>Budget (s'il y a lieu).</b>	Sans objet.

**4: Élaborer un plan de menus.**

	<b>1<sup>er</sup> jour</b>	<b>2<sup>e</sup> jour</b>	<b>3<sup>e</sup> jour</b>
<b>Déjeuner</b>		Crêpes Fruit Lait en poudre Café / chocolat chaud	Bagels frits au fromage Salami Boisson aux fruits Café / chocolat chaud
<b>Collation de l'avant-midi</b>		Biscuits sans cuisson	Beurre d'arachides Craquelins
<b>Dîner</b>		Salade de pâtes à l'italienne Barres aux fruits Fromage Boisson aux fruits	Falafel nature Légumes Biscuits sans cuisson Lait en poudre
<b>Collation l'après-midi</b>		Mélange montagnard	
<b>Souper</b>	Riz aigre-doux Légumes Craquelins Café / chocolat chaud	Boulettes végétariennes Soupe Fruit Café / chocolat chaud	

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC





## CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

### ÉTOILE D'OR

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



## SECTION 5

### OCOM C425.01 – DISCUTER DES MESURES À PRENDRE LORSQU'UNE PERSONNE EST PERDUE

Durée totale :

60 min

## PRÉPARATION

### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-704/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile d'or*, 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 de l'enseigner.

Se reporter aux instructions de la région, de même qu'aux instructions permanentes d'opération (IPO) standard du corps ou de la région concernant le moment où l'on doit contacter les services d'urgence lorsqu'une personne est portée disparue ou perdue, et les utiliser dans le PE 5.

### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

### APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 à 4 et le PE 6 afin de présenter au cadet les mesures de précaution à prendre, le comportement d'une personne perdue, les façons de communiquer avec une personne perdue et les techniques de recherche et de sauvetage courantes.

La discussion de groupe a été choisie pour le PE 5, parce qu'elle permet au cadet d'interagir avec ses pairs et de partager ses connaissances et ses opinions au sujet du moment opportun pour communiquer avec les services d'urgence lorsqu'une personne est perdue. Le partage d'idées lors d'une discussion encourage les cadets à évaluer leurs propres réflexions et sentiments et peut les amener à examiner de nouveau leurs réflexions antérieures. La participation à une discussion de groupe améliore les aptitudes d'écoute des cadets et facilite le développement d'une équipe.

## INTRODUCTION

### RÉVISION

S.O.

### OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet doit avoir discuté des mesures à prendre lorsqu'une personne est perdue.

## **IMPORTANCE**

Il est important que les cadets connaissent les mesures à prendre lorsqu'ils sont perdus, de même que celles qui seront prises par l'équipe de chercheurs pour les trouver. Il est toujours possible de se perdre à l'occasion des activités de cadets en campagne. Il est donc important de bien comprendre et de communiquer les principes de recherche et de sauvetage lorsqu'on planifie et qu'on mène des activités. Les cadets qui participent à une activité doivent être conscients des mesures qu'ils doivent prendre lorsqu'ils se perdent, car elles augmentent leurs chances d'être retrouvés rapidement.

**Point d'enseignement 1****Discuter du comportement de la personne perdue**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

**COMPORTEMENT D'UNE PERSONNE PERDUE**

Chaque personne qui se perd réagit de façon différente. Les comportements indiqués sont des généralisations de personnes perdues.



Il peut arriver que certains cadets se soient déjà perdus (p. ex., dans un grand magasin, en route avec leurs parents vers une destination qui ne leur est pas familière, à l'occasion d'une marche). Demander aux cadets de partager leurs expériences.



Demander aux cadets de répondre brièvement aux questions suivantes :

- Si vous vous perdiez, quelle serait votre réaction?
- Pensez-vous pouvoir contrôler votre peur et ne pas paniquer?
- Êtes-vous prêts à analyser la situation et à établir un plan d'action logique?

Comprendre et prévoir le comportement d'une personne perdue ou disparue peut grandement augmenter les chances d'une recherche réussie.

**Mesures à prendre initialement**

Une personne qui a reçu une instruction en survie sait que la première mesure à prendre lorsqu'elle réalise qu'elle est perdue est d'utiliser la procédure STOP (Stopper, Traiter, Observer et Planifier) puis de recueillir des informations en vue d'essayer de déterminer l'endroit où elle se trouve. Une personne qui n'a pas reçu cette instruction peut paniquer lorsqu'elle réalise qu'elle est perdue.

**Modes de déplacement**

Si la personne perdue trouve un sentier, elle se mettra probablement à le suivre. Il est plus probable qu'elle suive un parcours facile qu'un parcours plus complexe. Une personne perdue retourne rarement sur ses pas sur un sentier. Elle peut se diriger vers un point plus élevé dans l'espoir de voir plus de terrain.



La personne perdue peut être convaincue qu'elle retourne au groupe alors qu'elle se dirige en fait dans la direction opposée.

**Modèles de comportement**

Le comportement varie d'une personne à l'autre et de situation en situation.



Demander aux cadets d'imaginer qu'ils sont perdus. Leur demander s'ils pensent que leur comportement serait différent de jour que de nuit. Et pourquoi?

**Comportement le jour.** Durant la journée, une personne perdue est plus susceptible d'errer à la recherche d'autres personnes ou d'attendre d'être localisée par une équipe de recherche. Les sentiments de peur et de panique sont minimisés lorsqu'elle se tient occupée.

**Comportement la nuit.** Parce qu'elle peut avoir peur et se sentir seule la nuit, une personne perdue cherche un abri temporaire. Elle reste généralement au même endroit toute la nuit. Si elle en est capable, elle tentera d'allumer un feu (qui peut aussi servir de signal).

**Comportement de panique.** La panique pousse souvent une personne à agir sans réfléchir. Une personne perdue panique, devient désorientée et erre sans but, et devient éventuellement hystérique.

**Comportement d'une personne qui ne veut pas être retrouvée.** Une personne qui ne veut pas être retrouvée s'est probablement perdue pour attirer l'attention ou par peur d'être punie. Elle recherche probablement la solitude et ne répondra pas aux efforts de l'équipe de recherche; elle les aidera très peu dans leur recherche.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

### QUESTIONS :

- Q1. Nommer quelques modèles de comportement typiques d'une personne perdue.
- Q2. Si une personne perdue trouve un sentier, qu'est-elle susceptible de faire?
- Q3. Pourquoi une personne ne veut-elle pas être retrouvée?

### RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Si la personne perdue trouve un sentier, elle se mettra probablement à le suivre. Elle est bien plus susceptible de suivre un parcours facile qu'un parcours plus complexe. Une personne perdue retourne rarement sur ses pas sur un sentier. Elle peut se diriger vers un point plus élevé dans l'espoir de voir plus de terrain.
- R2. Elle se mettra probablement à le suivre.
- R3. Une personne qui ne veut pas être retrouvée s'est probablement perdue pour attirer l'attention ou par peur d'être punie.

---

## Point d'enseignement 2

**Expliquer les mesures qui permettront de réduire la possibilité qu'une personne se perde**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Cette leçon se concentre sur le fait d'être perdu en tant qu'individu. Souligner que les mêmes principes sont applicables lorsqu'un groupe de cadets se perd.



Il est toujours possible de se perdre en campagne, même lorsqu'on s'éloigne pour aller à la toilette ou remplir une cantine. C'est une bonne idée de porter un sifflet en tout temps et d'avoir une idée générale de la configuration des lieux.

## PRÉCAUTIONS QUI PEUVENT RÉDUIRE LA POSSIBILITÉ QU'UNE PERSONNE SE PERDE



Toutes les précautions indiquées ci-dessous doivent être incluses au cours de la séance initiale d'information sur une activité.

### Donner des instructions claires et détaillées sur l'activité en cours

La séance d'information donnée aux cadets sur l'activité en cours devra offrir des instructions claires et détaillées. Les cadets doivent tous connaître le quoi, où, quand et comment avant le début de l'activité.

Toutes les personnes qui participent à l'activité doivent avoir une compréhension claire de l'itinéraire et de sa planification. Lors de la séance initiale d'information, s'assurer qu'elles examinent toutes leur carte et suivent l'itinéraire à mesure qu'il est identifié et décrit. Ce qui permettra aux cadets de visualiser où ils se rendent, de même que les détails cartographiques observables le long de l'itinéraire comme les collines, les rivières, les sentiers et autres signes conventionnels.

### Établir des limites pour l'activité

Les objets comme les lignes de transmission, les clôtures et les rivières constituent des limites idéales. Demander à tous les cadets d'observer la carte et de souligner les limites le long de l'itinéraire. Si les cadets qui participent à l'activité ont des limites définies clairement et bien comprises, leurs chances de se perdre sont minimisées. Si l'un d'eux se perd, il sera probablement trouvé plus rapidement s'il reste dans les limites établies.

### Fournir un azimut de sécurité à tout le personnel

Un azimut de sécurité, s'il est établi à l'aide d'une boussole, conduit une personne à un détail cartographique majeur tel qu'une route, une clôture ou un point de repère. Il est destiné à aider une personne qui est perdue ou séparée du groupe de trouver un endroit où elle peut être éventuellement localisée. Un azimut de sécurité doit être dérivé pour chaque activité de cadet qui implique la randonnée, la navigation et les expéditions. Il peut être établi à la boussole et suivi à pied jusqu'à ce que le détail cartographique soit atteint. C'est également une bonne idée de fournir la direction générale de la marche (p. ex., marcher dans la direction nord-ouest jusqu'à ce qu'on atteigne une route).

### Favoriser le système de surveillance mutuelle en tout temps

Le système de surveillance mutuelle en tout temps permet de réduire la possibilité qu'une personne ne se perde, étant donné qu'elle n'est jamais seule. Il doit être imposé pendant toutes les activités d'instruction de fin de semaine, même la nuit lorsqu'une personne a besoin d'utiliser les toilettes.



Se désorienter en se rendant aux toilettes dans l'obscurité peut amener à se perdre.

### Fournir des dispositifs générant du bruit à tout le personnel

Une série de trois signaux consécutifs (p. ex., sifflets, clignotement) constitue l'appel de détresse universel. Chaque cadet doit disposer de dispositifs de signalisation qui peuvent être utilisés en campagne. Les sifflets, les avertisseurs sonores, ou même les cris, sont considérés comme des dispositifs qui génèrent du bruit.

---

**CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2**
**QUESTIONS :**

- Q1. Pourquoi est-il important d'établir des limites pour une activité?
- Q2. Qu'est-ce qu'un azimuth de sécurité?
- Q3. Quel est le signal de détresse universel?

**RÉPONSES ANTICIPÉES :**

- R1. Si les cadets qui participent à l'activité ont des limites définies clairement et bien comprises, leurs chances de se perdre sont minimisées. Si l'un d'eux se perd, il sera probablement trouvé plus rapidement (s'il reste dans les limites établies).
- R2. Un azimuth de sécurité, s'il est établi à l'aide d'une boussole, conduit une personne à un détail cartographique majeur tel qu'une route, une clôture ou un point de repère. Il est destiné à aider une personne qui est perdue ou séparée du groupe de trouver un endroit où elle peut attendre d'être localisée.
- R3. Une série de trois signaux consécutifs (p. ex., sifflets, clignotement).

**Point d'enseignement 3****Expliquer les mesures immédiates à prendre lorsqu'une personne se perd ou est séparée du groupe**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

Chaque situation de survie doit être analysée et traitée en fonction des circonstances. En plus d'être compétents dans les techniques de survie, les individus doivent aussi connaître certains aspects de la région dans laquelle ils peuvent devoir survivre, notamment le climat, la flore, la faune, les voies d'évasion, les procédures de recherche et de sauvetage, etc. Les facultés mentales sont essentielles à une survie. Être prêt signifie être capable de surmonter les sept ennemis de la survie tout en restant apte à prendre de bonnes décisions.

**MESURES IMMÉDIATES À PRENDRE LORSQU'UNE PERSONNE SE PERD OU EST SÉPARÉE DU GROUPE****Recourir à la procédure STOP**

Après avoir confirmé qu'on est perdu, la meilleure chose à faire est de rester sur place, de rester calme et d'essayer de recueillir de l'information pour déterminer son emplacement. Il est extrêmement important de concentrer son esprit à prendre de bonnes décisions.

STOPPER est un truc mnémorique qui signifie :

- **Stopper.** Rester sur place! Ne pas paniquer. Souvent, les personnes perdues gaspillent de l'énergie précieuse et risquent des blessures en cédant à la panique – c'est-à-dire en courant sans but, en continuant à se déplacer après la tombée du jour, en marchant en cercle. Si une personne perdue décide d'errer immédiatement pour tenter de trouver son emplacement, la plupart du temps, elle s'éloigne davantage et augmente la distance entre les points connus de son parcours. Ce qui ne fait qu'accroître les limites de la zone de recherche, et par le fait même, le temps que prendra une équipe de sauvetage à localiser un individu. Tant et aussi longtemps qu'il n'y a pas de danger immédiat, rester à un endroit. Les personnes paniquent et ont tendance à faire les erreurs les plus graves pendant les 30 premières minutes où elles se sont perdues. Prendre de bonnes décisions sur la situation implique de bien réfléchir aux choix disponibles sans paniquer.

- **Traiter.** Réfléchir aux dangers immédiats et futurs et aux facteurs qui s'appliquent à la situation. Tenir compte de la période de la journée, de sa condition physique personnelle et de la dernière fois qu'on a consommé de l'eau ou de la nourriture. Essayer d'énumérer les choix qui vous sont disponibles.
- **Observer.** Observer et écouter pour les signaux des sauveteurs. Étudier l'environnement immédiat, déterminer les conditions météorologiques, le terrain et les ressources disponibles. Chercher aux alentours immédiats un endroit pouvant servir d'abri, offrir de l'eau potable et des indices sur l'emplacement actuel.
- **Planifier.** Établir le meilleur plan d'action. Avec l'approche de l'obscurité, il faut envisager de monter un abri, de trouver de l'eau ou d'allumer un feu. Un relèvement de sécurité doit avoir été fourni avant le début de l'activité et il faut envisager de l'utiliser ou non. Inclure comment signaler aux sauveteurs dans le plan.

### **Écouter pour déceler des bruits de sifflet, des cris ou des avertisseurs sonores en provenance du groupe ou l'équipe de recherche.**

Lorsque le groupe s'aperçoit qu'une personne a disparu ou est perdue, la première mesure à prendre est de faire du bruit pour que cette dernière puisse l'entendre.

### **Communiquer l'emplacement du groupe ou de l'équipe de recherche en faisant du bruit**

Pour la personne disparue, il est important de faire du bruit pour que le groupe ou l'équipe de recherche puisse l'entendre alors qu'ils s'approchent de la zone alentour. Siffler ou entrechoquer des objets pour faire du bruit ménage la voix.

### **Se diriger vers le relèvement de sécurité jusqu'à la route ou la clôture la plus proche.**

Après avoir observé la procédure STOP et écouté pour déceler des bruits et avoir fait du bruit, la mesure suivante est de se diriger vers l'azimut de sécurité fourni lors de la séance d'information. Le relèvement de sécurité doit aider la personne disparue à se localiser en la guidant vers un détail cartographique majeur comme une route, une clôture ou un point de repère. Dès qu'elle rejoint le détail cartographique, la personne doit s'arrêter, rester sur place et attendre d'être trouvée.

---

## **CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3**

### **QUESTIONS :**

- Q1. Quelle est la première mesure à prendre lorsqu'on se perd?
- Q2. À quoi doit-on penser lorsqu'on a recours à la procédure STOP?
- Q3. Pourquoi une personne perdue doit-elle faire du bruit?

### **RÉPONSES ANTICIPÉES :**

- R1. Recourir à la procédure STOP.
- R2. Réfléchir aux dangers immédiats et futurs et aux facteurs qui s'appliquent à la situation. Tenir compte de la période de la journée, sa condition physique personnelle et la dernière fois qu'on a consommé de l'eau ou de la nourriture. Essayer d'énumérer les choix qui sont disponibles.
- R3. Il est important de faire du bruit pour que le groupe ou l'équipe de recherche puisse l'entendre alors qu'ils s'approchent de la zone alentour.

**Point d'enseignement 4****Expliquer les mesures que le groupe ou que l'équipe de recherche doivent prendre lorsqu'une personne est perdue**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif



Les mesures énumérées ci-dessous sont les premières mesures qu'un groupe doit prendre lorsqu'il est confirmé qu'une personne s'est perdue.

Le chef du groupe commence par prendre ces mesures sans l'aide des services de recherche et de sauvetage. Ces mesures l'aident à décider du moment opportun de faire dépêcher des services de recherche et de sauvetage dans la zone.

Si des professionnels de recherche et sauvetage sont dépêchés, ils auront besoin de cette information.

**MESURES QUE LE GROUPE OU QUE L'ÉQUIPE DE RECHERCHE DOIVENT PRENDRE LORSQU'UNE PERSONNE EST PERDUE**

Lorsqu'on découvre qu'une personne a disparu, la première réaction possible est de se diriger dans la direction où elle avait été aperçue en dernier et d'appeler son nom. Si tous les membres du groupe ont la même réaction, la liste des personnes disparues peut rapidement s'allonger pour inclure tout le groupe.

La panique s'ensuit lorsqu'on réalise qu'une personne est perdue; c'est toutefois le moment où les individus concernés doivent rester calme, penser clairement et agir sciemment.

**Analyser la gravité de la situation**

Plusieurs facteurs qui affectent l'urgence d'une situation aident à déterminer non seulement la rapidité de l'intervention, mais aussi la nature et le niveau de l'intervention. La décision de faire appel ou non à des services d'urgence doit être prise. La première étape est d'analyser la gravité de la situation. Si la majorité de ces facteurs sont d'un degré de préoccupation élevé, il est probable que le chef fasse appel à des services d'urgence.

**Moment de la journée.** Une personne qui se perd le soir est une préoccupation plus importante que le matin. Il est plus probable qu'une recherche aboutisse si elle est faite le jour.

**Conditions météorologiques.** Le mauvais temps (p. ex., pluies torrentielles, neige, froid, brouillard) diminue les chances de retrouver une personne. Les prévisions météorologiques doivent être prises en compte. Il est probable que la recherche réussisse par beau temps.

**Âge et niveau d'expérience de la personne.** Une personne d'expérience limitée en fait d'instruction de navigation et de survie sera un objet de préoccupation plus sérieux qu'une personne qui a accompli une variété de cours de survie.

**Problèmes de santé.** Si la personne disparue a des problèmes de santé ou des blessures, sa condition doit être analysée avec soin. Aura-t-elle bientôt besoin de médicaments? Combien de temps peut-elle rester sans prendre de médicaments? Aura-t-elle besoin de soins médicaux lorsqu'elle sera trouvée?



Les personnes qui ont de sérieux problèmes de santé peuvent se conduire de façon anormale.



**Équipement que la personne a en sa possession.** Si une personne dispose de peu d'équipement, il devient important de lancer la recherche. Lorsqu'ils participent à une activité, il est important que les cadets disposent d'équipement comme un dispositif de signalisation, de l'eau et des vêtements imperméables (si la météo annonce de la pluie). Connaître ce que la personne portait aidera lors de la recherche, car le personnel saura quelles couleurs rechercher.



Lorsqu'on dirige des activités, c'est une bonne idée de remettre un sac à déchets à chacun des cadets. Ce sac peut servir de vêtement imperméable, à recueillir de l'eau, d'abri temporaire et de dispositif de signalisation, bien qu'il soit assez petit pour aller dans la poche du cadet.

**Dispositifs de signalisation disponibles.** Si la personne disparue dispose d'un dispositif de signalisation comme un sifflet, un avertisseur sonore, des allumettes ou une lampe de poche, le groupe doit être informé des sons et des images à rechercher. Le chef doit aussi compléter l'inventaire des dispositifs de signalisation disponibles que le groupe peut utiliser pour envoyer un signal à la personne perdue.

### **Communiquer avec la personne perdue**

Le groupe dispose de nombreux moyens de communiquer avec la personne perdue.

**Faire du bruit.** Si elle entend du bruit, la personne perdue se dirigera probablement dans sa direction. De plus, l'espoir d'être découverte commencera de poindre, puisqu'elle saura désormais que des personnes la recherchent à proximité.

**Marquer des arbres.** Une personne perdue peut errer aux alentours. Si elle voit une marque sur un arbre laissée par le groupe, elle saura que des personnes sont proches. Lorsque le groupe fait des marques sur des arbres, il peut aussi laisser des directives indiquant à cette dernière ce qu'elle doit faire.

**Utiliser des dispositifs de signalisation.** Le groupe dispose de divers dispositifs de signalisation, tels un feu de signalisation, des fusées éclairantes, un sifflet et un avertisseur sonore. Si la personne perdue observe une signalisation, elle saura dans quelle direction se diriger.

### **Délimiter la zone pour établir un périmètre de recherche.**



**Zone de confinement.** Un périmètre de recherche qui englobe la dernière zone connue de la personne disparue et au-delà. Dès que la zone a été établie, il est peu probable que la personne disparue puisse la traverser sans être détectée.

**Barrages routiers / barrages de sentier / patrouilles.** Les routes ou les sentiers offrent des chemins desquels la personne disparue peut s'écarter. Il est donc nécessaire d'établir des barrages routiers, des barrages de sentier et des patrouilles à l'intérieur et à l'extérieur de la zone de confinement. Il peut arriver que la personne disparue rencontre une voiture de passage, saute simplement dans cette dernière et soit transportée à la ville la plus proche (alors que des personnes continuent sa recherche). De plus, le personnel à proximité peut être informé de la situation et passer à l'équipe de recherche certains renseignements connus.

**Postes de guet.** Les chercheurs trouvent des endroits à haute altitude et y recherchent la personne disparue.

**Zones de prises d'empreintes.** Zones dans lesquelles les empreintes sont facilement visibles (p. ex., routes poussiéreuses, aire sablonneuse et boue) et qui sont balayées de sorte qu'il n'y ait aucune empreinte. Ces aires sont ensuite vérifiées fréquemment pour trouver des empreintes. Si des empreintes sont trouvées dans un piège à empreintes, l'équipe de recherche sait que la personne disparue a traversé la zone.

**Cordes.** À mesure que l'équipe de recherche traverse le périmètre d'une zone, une personne porte une bobine de corde qui se déroule en laissant une piste visible. La corde sert alors de périmètre pour confiner la personne disparue, de même que de signe que de l'aide est proche.

---

#### **CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4**

##### **QUESTIONS :**

- Q1. Quels sont les facteurs dont il faut tenir compte pour analyser la gravité de la situation lorsqu'une personne se perd?
- Q2. Qu'est-ce qu'une zone de confinement?
- Q3. Nommer certains moyens utilisés pour confiner la zone en vue d'établir un périmètre de recherche.

##### **RÉPONSES ANTICIPÉES :**

- R1. Les facteurs utilisés pour analyser la gravité de la situation sont :
- moment de la journée,
  - les conditions météorologiques,
  - l'âge et le niveau d'expérience de la personne,
  - les problèmes de santé,
  - l'équipement que la personne a en sa possession, et
  - les dispositifs de signalisation disponibles.
- R2. Un périmètre de recherche qui englobe la dernière zone connue de la personne disparue et au-delà. Dès que la zone a été établie, il est peu probable que la personne disparue puisse la traverser sans être détectée.
- R3. On peut établir un périmètre de recherche avec :
- des barrages routiers / des barrages de sentier / des patrouilles,
  - des postes de guet,
  - des zones de prises d'empreintes ; et
  - des cordeaux.

**Point d'enseignement 5****Discuter du moment opportun pour communiquer avec les services d'urgence**

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe

**CONNAISSANCES PRÉALABLES**

L'objectif d'une discussion de groupe est d'obtenir les renseignements suivant auprès du groupe, en suivant les conseils pour répondre aux questions ou pour animer la discussion, et les questions suggérées fournies.

**MOMENT OPPORTUN POUR FAIRE APPEL À DES SERVICES D'URGENCE**

Il n'y a pas de règle absolue qui déclare lorsqu'on doit faire appel aux services d'urgence après qu'une personne est perdue. Le chef est responsable de les appeler en fonction des facteurs suivants :

- moment de la journée,
- conditions météorologiques,
- l'âge et le niveau d'expérience du cadet,
- des problèmes de santé,
- l'équipement que le cadet a en sa possession, et
- les dispositifs de signalisation disponibles.

S'il existe un doute à savoir ou non si le cadet sera trouvé, qu'il ne reste plus assez de lumière du jour ou que la température est en train de chuter, il est conseillé de faire appel aux services d'urgence.

Cela prend généralement au moins une heure aux services d'urgence pour lancer une mission de recherche et de sauvetage après avoir été informés, et même plus longtemps dans les régions rurales qui n'ont pas d'équipes locales. De plus, les services d'urgence ne commencent généralement pas de recherche au crépuscule, ils doivent attendre jusqu'à l'aube.



Il est bien plus facile de rappeler le personnel d'urgence que de les appeler.

## DISCUSSION DE GROUPE



### CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION :

- Établir les règles de base de la discussion, p. ex., tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe dans un cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que le cadet a entendu et compris. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet a la possibilité de participer. Une solution est de circuler dans le groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Permettre aux cadets de passer leur tour, s'ils le souhaitent.
- Préparer des questions supplémentaires à l'avance.

### QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Quelles instructions locales et instructions permanentes d'opération (IPO) du corps ou de la région concernant le moment où l'on doit contacter les services d'urgence locaux existent dans votre région?
- Q2. Quels facteurs influencent la décision de faire appel ou non aux services d'urgence?
- Q3. Combien de temps les services d'urgence prendraient pour parvenir à votre région pour lancer la mission de recherche?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion de groupe ne doit pas se limiter uniquement aux questions suggérées.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été couverts.

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

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

### Point d'enseignement 6

**Discuter des procédures de recherche au sol utilisées par les professionnels de la recherche et sauvetage lorsqu'ils sont dépêchés**

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Il existe une grande variété de procédures de recherche et de sauvetage documentées. Ces procédures doivent être complétées par des professionnels de recherche et sauvetage dès qu'ils sont dépêchés dans la zone.

## PROCÉDURES DE RECHERCHE UTILISÉES PAR DES PROFESSIONNELS DE RECHERCHE ET SAUVETAGE LORSQU'ILS SONT DÉPÊCHÉS.

### Recherche précipitée

Une recherche précipitée n'a pas de limites définissables. Ce type de recherche sert à découvrir de l'évidence / la personne disparue rapidement sans visiter des endroits généraux où ils sont susceptibles d'être trouvés (p. ex., sites de campement, véhicules abandonnés, routes et sentiers). On utilise généralement des techniques de recherche précipitée au début d'une recherche, mais elles peuvent s'utiliser n'importe quand pour vérifier une observation non confirmée ou pour revérifier des emplacements possibles spécifiques.

Le but d'une recherche précipitée est sa vitesse. L'équipe comprend normalement de deux à quatre chercheurs.



Courir sur un sentier, un chemin ou une piste est un exemple de recherche précipitée.



Parmi d'autres termes utilisés pour décrire des recherches précipitées on compte la recherche ponctuelle, à l'œil, la vérification rapide, le 360 degrés, la coupe de pancartes, la course des crêtes, la patrouille de routes et de sentier et la course des sentiers.

### Recherche par quadrillage approximative

Cette recherche implique une équipe de chercheurs alignés sur une base de référence et espacés sur une grande distance. L'espacement dépend du terrain et de la visibilité. En général, le chevauchement doit être minime, mais l'équipe de recherche doit toujours être en mesure de rester en contact visuel et vocal avec l'équipe de recherche située de l'autre côté.

Dès que des couloirs de recherche ont été établis, chaque chercheur procède à la recherche dans son couloir et avance en ratissant.

La recherche par quadrillage approximative s'utilise généralement au début d'une opération de recherche, surtout si des recherches précipitées ont révélé des indices et qu'on ne dispose pas de beaucoup de temps.

Elle peut aussi s'avérer précieuse dans les situations où la zone de recherche est importante et n'a pas été confinée.

Le but d'une recherche par quadrillage approximative est de couvrir une zone géographique importante rapidement avec de moindres ressources. L'équipe comprend normalement de trois à sept chercheurs.



Parmi d'autres termes utilisés pour décrire des recherches par quadrillage approximatives on compte la recherche par quadrillage ouvert et la recherche à faible couverture.



Pour les figures 1 à 3 :

- A = la largeur de la recherche visuelle, et
- B = la largeur du balayage.

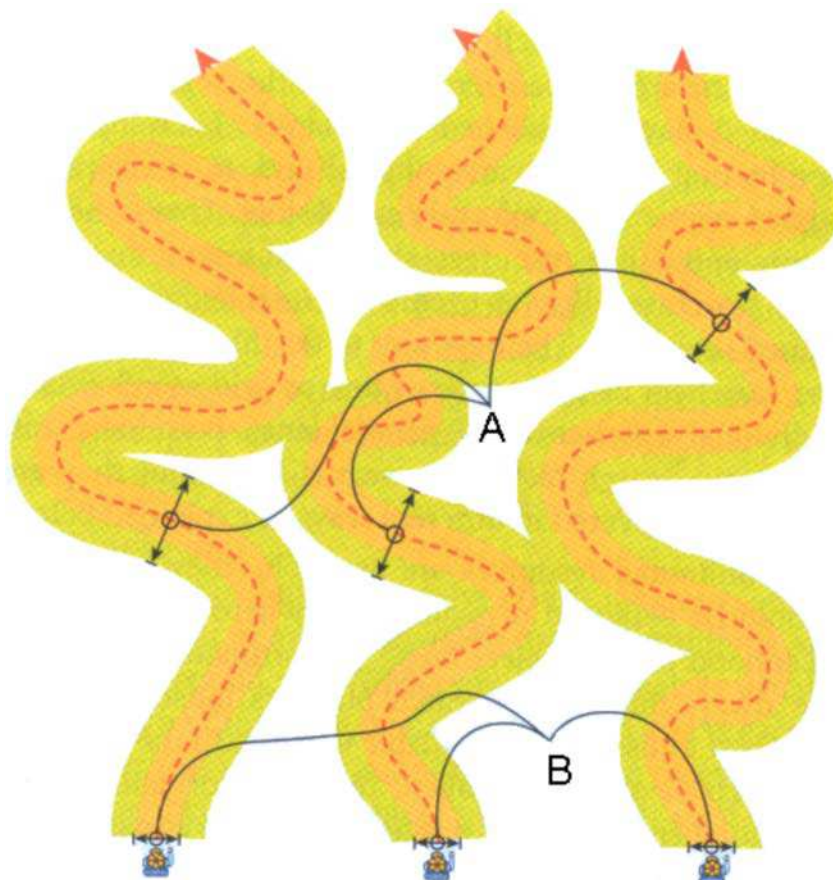


Figure 1 Recherche par quadrillage ouvert—Exemple 1

*Nota.* Tiré de *Fundamentals of Search and Rescue* (page 244), par la National Association of Search and Rescue, 2005, Mississauga, Ontario, Jones and Bartlett Publishers Canada. Droit d'auteur 2005 par Jones and Bartlett Publishers, Inc.

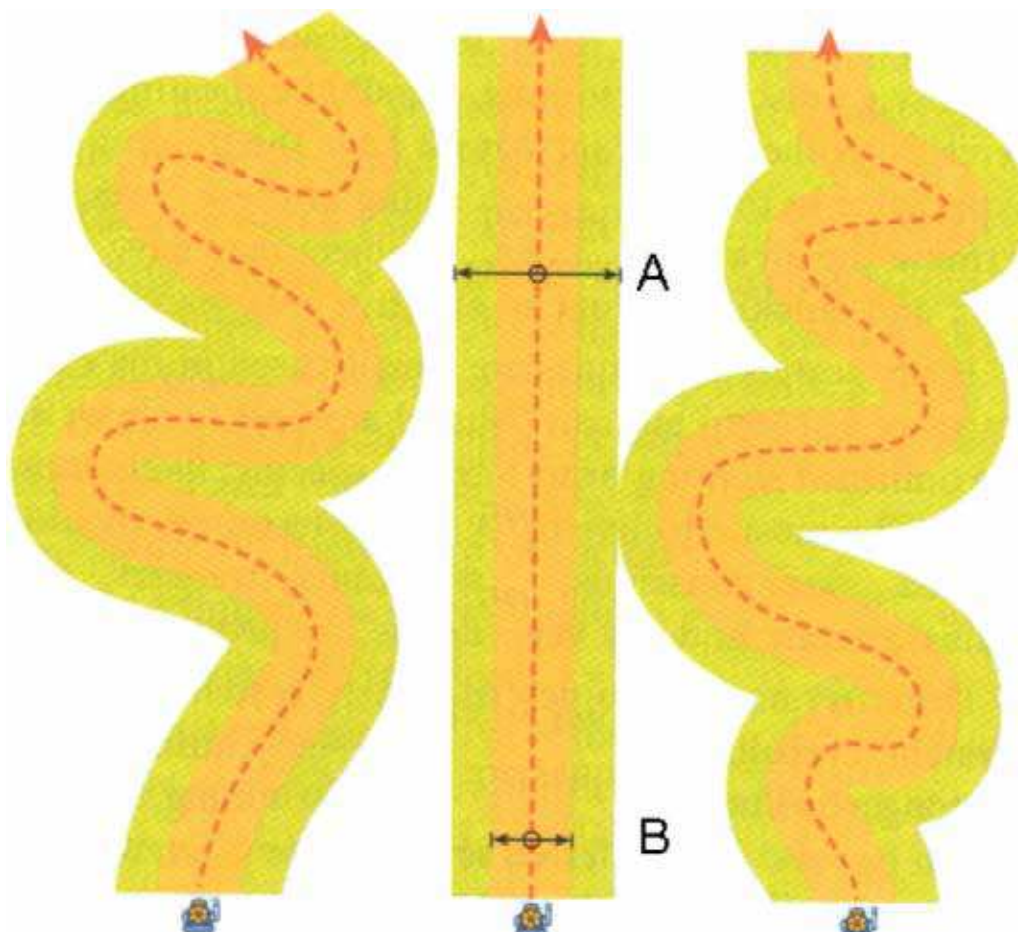


Figure 2 Recherche par quadrillage approximative—Exemple 2

*Nota.* Tiré de *Fundamentals of Search and Rescue* (page 244), par la National Association of Search and Rescue, 2005, Mississauga, Ontario, Jones and Bartlett Publishers Inc. Droit d'auteur 2005 par Jones and Bartlett Publishers, Inc.

### Recherche par quadrillage précise

Une recherche par quadrillage précise est une recherche lente et hautement systématique d'une zone. On l'utilise généralement lorsqu'une recherche très approfondie est nécessaire sur une zone étendue. Celle-ci implique une équipe de chercheurs alignés sur une base de référence et relativement proches les uns des autres. Ils se déplacent alors le long de pistes droites, parallèles et équidistantes pour balayer la zone. Vu la proximité des chercheurs, un chevauchement visuel est obtenu lorsque les chercheurs adjacents observent le secteur de leurs voisins.

Le but d'une recherche par quadrillage précise est de minimiser les chances qu'un indice ou que la personne disparue ne soient pas détectés. L'équipe comprend normalement de quatre à sept chercheurs.



Parmi les autres termes utilisés pour décrire une recherche par quadrillage précise on compte la recherche par quadrillage fermé, la recherche par balayage, les recherches de type III et par saturation.



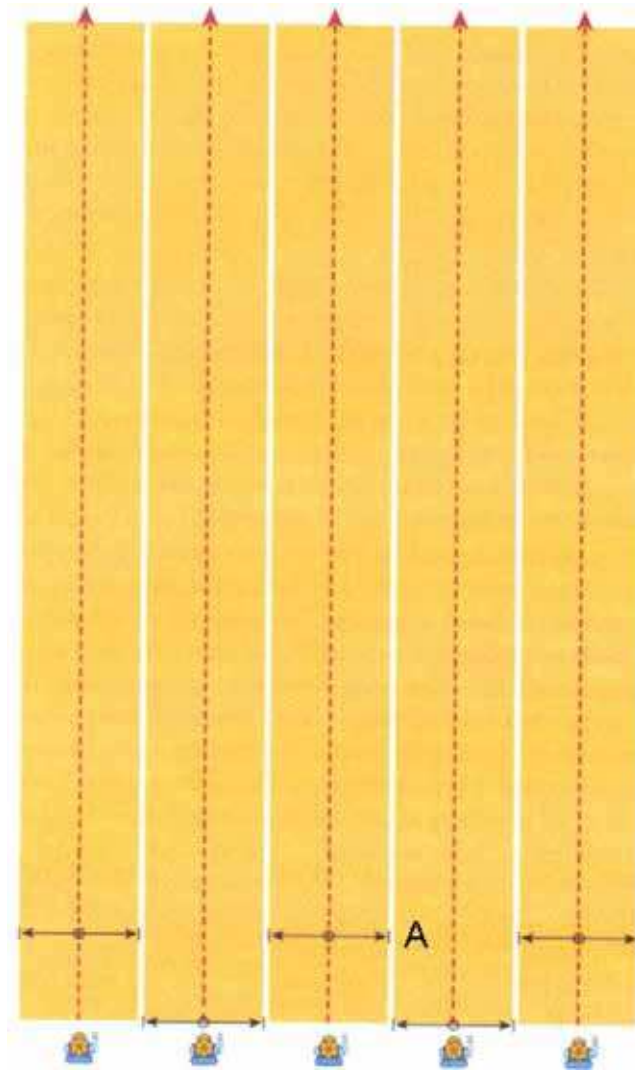


Figure 3 Exemple de recherche par quadrillage précise

*Nota.* Tiré de *Fundamentals of Search and Rescue* (page 246), par la National Association of Search and Rescue, 2005, Mississauga, Ontario, Jones and Bartlett Publishers Canada. Droit d'auteur 2005 par Jones and Bartlett Publishers, Inc.

---

## CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 6

### QUESTIONS :

- Q1. Qu'est-ce qu'une recherche précipitée?
- Q2. Le but de ce type de recherche est de couvrir rapidement une zone géographique importante avec de moindres ressources.
- Q3. Quel type d'équipe de recherche comprend normalement de trois à sept chercheurs?

### RÉPONSES ANTICIPÉES :

- R1. Une recherche précipitée n'a pas de limites définissables. Ce type de recherche sert à découvrir de l'évidence / la personne disparue rapidement sans visiter des endroits généraux où ils sont susceptibles d'être trouvés (p. ex., sites de camping, véhicules abandonnés, routes et sentiers).



- R2. Une recherche par quadrillage approximative.
- R3. Une équipe qui effectue une recherche par quadrillage approximative.

---

## CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

### QUESTIONS

- Q1. Décrire les étapes de la procédure STOP.
- Q2. Qu'est-ce qu'un cordeau?
- Q3. Quand doit-on faire appel à des services d'urgence?

### RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Après avoir confirmé qu'on est perdu, la meilleure chose à faire est de rester sur place, de rester calme et d'essayer de recueillir de l'information pour déterminer son emplacement. Il est extrêmement important de se concentrer à prendre de bonnes décisions.

STOP est un truc mnémonique qui signifie :

- **Stopper.** Rester sur place! Ne pas paniquer. Souvent, les personnes perdues gaspillent de l'énergie précieuse et risquent des blessures en cédant à la panique – c'est-à-dire en courant sans but, en continuant à se déplacer après la tombée du jour, en marchant en cercle. Si une personne perdue décide d'errer immédiatement pour tenter de trouver son emplacement, la plupart du temps, elle s'éloigne davantage et augmente la distance entre les points connus de son parcours. Ce qui ne fait qu'accroître les limites de la zone de recherche, et par le fait même, le temps que prendra une équipe de sauvetage à localiser un individu. Tant et aussi longtemps qu'il n'y a pas de danger immédiat, rester à un endroit. Les personnes paniquent et ont tendance à faire les erreurs les plus graves pendant les 30 premières minutes où elles se sont perdues. Prendre de bonnes décisions sur la situation implique de bien réfléchir aux choix disponibles sans paniquer.
  - **Traiter.** Réfléchir aux dangers immédiats et futurs et aux facteurs qui s'appliquent à la situation. Tenir compte de la période de la journée, de sa condition physique personnelle et de la dernière fois qu'on a consommé de l'eau ou de la nourriture. Essayer d'énumérer les choix qui sont disponibles.
  - **Observer.** Observer et écouter pour les signaux des sauveteurs. Étudier l'environnement immédiat, déterminer les conditions météorologiques, le terrain et les ressources disponibles. Chercher aux alentours immédiats un endroit pouvant servir d'abri, offrir de l'eau potable et des indices sur l'emplacement actuel.
  - **Planifier.** Établir le meilleur plan d'action. Avec l'approche de l'obscurité, il faut envisager de monter un abri, de trouver de l'eau ou d'allumer un feu. Un relèvement de sécurité doit avoir été fourni avant le début de l'activité et il faut envisager de l'utiliser ou non. Inclure comment signaler aux sauveteurs dans le plan.
- R2. À mesure que l'équipe de recherche traverse le périmètre d'une zone, une personne porte une bobine de corde qui se déroule en laissant une piste visible. La corde sert alors de périmètre pour confiner la personne disparue, de même que de signe que de l'aide est proche.
- R3. Il n'y a pas de règle absolue qui déclare lorsqu'on doit faire appel aux services d'urgence après qu'une personne est perdue. Plusieurs réponses possibles.

---

## CONCLUSION

---

### DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

### MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

### OBSERVATIONS FINALES

Une personne peut se perdre simplement en s'éloignant d'une tente pour se rendre aux toilettes et devient désorientée, ou en suivant un azimuth erroné au cours d'une randonnée. Les cadets qui participent à une activité doivent être conscients des mesures qu'ils doivent prendre lorsqu'ils se perdent, car elles augmentent leurs chances d'être retrouvés rapidement.

### COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

S.O.

---

## DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

---

C0-111 ISBN 0-9740820-2-3 Tawrell, P. (2006). *Wilderness survival* (2<sup>e</sup> éd.). Lebanon, New Hampshire, Auteur.

C2-009 ISBN 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The national outdoor leadership school's wilderness guide*. New York, New York, Fireside.

C2-016 ISBN 0-517-88783-5 Curtis, R. (1998). *The backpacker's field manual, A comprehensive guide to mastering backcountry skills*. New York, New York, Three Rivers Press.

C2-069 ISBN 0-9694132-0-3 Ferri, G. F. (2000). *The Psychology of Wilderness Survival*. Hanover, Ontario, Skyway Printing.

C2-229 ISBN 0-913724-30-0 LaValla, P. (1999). *Search is an emergency, field coordinator's handbook for managing search operations*. Olympia, Washington, ERI International, Inc.

C3-208 ISBN 978-7637-4807-4 National Association for Search and Rescue. (2005). *Fundamentals of search and rescue*. Mississauga, Ontario, Jones and Bartlett Publishers Canada.



## CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

### ÉTOILE D'OR

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 6

#### OCOM C425.02 – ANALYSER DES PROBLÈMES À L'AIDE D'UNE ÉTUDE DE CAS D'EXPÉDITION

Durée totale :

270 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-704/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile d'or*, 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 de l'enseigner.

Photocopier la feuille de travail d'étude de cas qui se trouve à l'annexe A et en remettre une copie à chaque cadet et à chaque groupe.

Huit exemples d'étude de cas se trouvent à l'annexe B. Leur niveau de difficulté augmente en fonction du numéro. Si l'on essaie une étude de cas pour la première fois, il est recommandé de sélectionner une étude de cas de numéro inférieur. Sélectionner une étude de cas, se familiariser avec celle-ci, la photocopier puis en remettre une copie à chaque cadet.

Une étude de cas peut donner lieu à de nombreuses discussions en classe. S'assurer que la discussion demeure axée sur le sujet prévu. Dresser une liste de questions ouvertes pour l'utiliser durant toute l'activité. Voici quelques exemples de questions ouvertes :

- Comment êtes-vous arrivé à ce choix?
- Que feriez-vous de différent?
- Pourquoi vous sentez-vous de cette façon?
- Selon vous, qu'est-ce qui serait arrivé si...?
- Qu'est-ce que cela signifie pour vous?
- Existe-t-il une autre façon de le voir?
- Pourquoi est-ce important?

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

#### APPROCHE

Une étude de cas a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet au cadet d'analyser des problèmes en utilisant des études de cas d'expédition.

---

## INTRODUCTION

---

### RÉVISION

S.O.

### OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet aura analysé des problèmes en utilisant une étude de cas d'expédition.

### IMPORTANCE

Il est important que les cadets analysent des problèmes qui surviennent au cours d'une expédition. C'est une excellente idée d'utiliser des études de cas d'expédition pour acquérir un meilleur discernement et des habiletés de prise de décision. On peut analyser des cas réels et des problèmes débattus sans le risque de prendre de mauvaises décisions, ce qui peut être dangereux. L'utilisation d'études de cas permet d'améliorer la confiance nécessaire pour prendre des décisions ultérieurement.

**Point d'enseignement 1****Demander aux cadets de réaliser une activité d'étude de cas d'expédition**

Durée : 80 min

Méthode : Étude de cas

**ÉTUDE DE CAS**

Dans l'étude de cas, le cadet a l'occasion d'examiner une situation réelle. Les cadets réagissent à une mise en situation en examinant les faits et les incidents du cas pour analyser les données de façon critique et élaborer des solutions. Faciliter les réponses en mettant les cadets sur la voie.

La méthode d'étude de cas sert à mettre les cadets au défi d'appliquer ce qu'ils connaissent à une situation réelle.

L'utilisation d'études d'expédition est une bonne façon d'acquérir un meilleur discernement et des habiletés de prise de décision. On peut analyser des cas réels et des problèmes débattus sans le risque de prendre de mauvaises décisions qui peuvent être dangereuses. L'utilisation d'études de cas permet d'améliorer l'expérience.

Le processus donne l'occasion d'apprendre. Dans certains cas, la bonne décision est rarement évidente et dans de nombreux cas, plusieurs solutions peuvent convenir, à condition qu'elles soient mises en pratique correctement, le but étant de développer des habiletés.



La méthode d'étude de cas convient le mieux aux groupes relativement petit de cadets relativement matures. L'objectif principal n'est pas de trouver une solution correcte aux problèmes posés mais de comprendre les principes sous-jacents.

**ACTIVITÉ**

Durée : 80 min

**OBJECTIF**

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets d'analyser des problèmes à l'aide d'une étude de cas.

**RESSOURCES**

- la feuille de travail d'étude de cas qui se trouve à l'annexe A (une par cadet et une par groupe) ;
- l'étude des cas qui se trouve à l'annexe B (une par cadet) ; et
- des stylos et des crayons.

**DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**

Aménager l'endroit avec des tables et des chaises pour permettre un travail individuel et de groupe.

## INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ



On peut ajuster la durée en fonction de la productivité des cadets.

1. Donner une séance d'information qui doit comprendre l'explication des points suivants :
  - a. l'objectif et l'importance de l'activité ; et
  - b. les ressources nécessaires pour réaliser l'activité.
2. Résumer l'étude de cas qui sera analysée au cours de l'activité.
3. Distribuer à chaque cadet une feuille de travail d'étude de cas, l'étude de cas et un stylo ou un crayon.
4. Accorder 25 minutes aux cadets pour lire l'étude de cas et pour compléter la feuille de travail d'étude de cas.
5. Répartir les cadets en groupes de trois ou moins.
6. Distribuer une feuille de travail d'étude de cas à chaque groupe.
7. Accorder 20 minutes aux cadets pour partager et discuter les réponses de leurs feuilles de travail d'étude de cas. Chaque groupe doit noter les réponses de leur groupe sur la feuille de travail d'étude de cas.
8. Passer d'un groupe à l'autre pour vérifier que les cadets comprennent les questions et leurs réponses.
9. Accorder 25 minutes aux cadets pour discuter de leurs réponses avec la classe entière.
10. Développer les points principaux à l'aide de questions bien formulées et planifiées à l'avance. Aider les cadets à formuler les faits, les hypothèses et les problèmes de l'étude de cas. Les guider à la cause du problème, de même qu'aux conséquences. Guider les cadets d'un problème à l'autre et discuter des points critiques.
11. Conduire une séance de rétroaction portant sur l'activité en demandant :
  - a. s'il a été difficile pour le groupe de résoudre les problèmes de l'étude de cas (pour quelles raisons) ; et
  - b. quels problèmes ont été difficiles à résoudre ;
  - c. pourquoi certaines décisions étaient plus difficiles à prendre que d'autres ;
  - d. quel était le lien entre certains problèmes qui se sont produits lors de l'activité et ceux d'expéditions précédentes, s'il y a lieu ;
  - e. quels sont les trois mots que vous utiliseriez pour résumer ce que vous avez appris de cette activité ; et
  - f. de quelle façon cette information peut-elle vous aider à planifier une expédition.

## MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

---

**CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**

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

---

**CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON**

La participation des cadets à l'étude de cas servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

---

**CONCLUSION**


---

**DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

S.O.

**MÉTHODE D'ÉVALUATION**

S.O.

**OBSERVATIONS FINALES**

L'étude de cas est un moyen d'appliquer des concepts connus à une situation réelle. Le processus donne l'occasion d'apprendre. Dans certains cas, la bonne décision est rarement évidente et dans de nombreux cas, plusieurs solutions peuvent convenir, à condition qu'elles soient mises en pratique correctement, le but étant de développer des habiletés. C'est une excellente façon de réfléchir aux problèmes qui peuvent se produire et d'analyser la façon dont ils pourraient être prévenus.

**COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR**

Il faut choisir un instructeur d'expérience pour enseigner cette leçon.

Cet OCOM peut être enseigné en trois séances de trois périodes chacune dans le cadre de l'instruction d'étoile d'or.

---

**DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE**


---

A0-055 A-P9-050-000/PT-006 Directeur - Politique d'instruction et d'éducation. (2002). *Manuel de l'instruction individuelle et de l'éducation des Forces canadiennes (vol. 6)*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

C2-208 ISBN 978-1-59485-033-2 Raynolds, J., Lodato, A., Gordon, R., Blair-Smith, C., Welsh, J., & Gerzon, M. (2007). *Leadership the outward bound way*. Seattle, Washington, The Mountaineer Books.

C2-250 Leemon, D., & Schimelpfenig, T. (2005). *Risk management for outdoor leaders: A practical guide for managing risk through leadership*. Lander, Wyoming, National Outdoor Leadership School.

C2-252 ISBN 1-929148-54-2 Ajango, D. (2005). *Lessons learned II: Using case studies and history to improve safety education*. Eagle River, Alaska, SafetyEd: Safety Education for Outdoor and Remote Work Environments.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



## FEUILLE DE TRAVAIL D'ÉTUDE DE CAS

Titre de l'étude de cas : \_\_\_\_\_

Nom / Groupe : \_\_\_\_\_

Lire l'étude de cas individuellement et répondre aux quatre questions ci-dessous. Lorsque réunis en plusieurs groupes, chaque groupe doit discuter de leurs réponses et noter les réponses du groupe. Si on a besoin d'espace supplémentaire, utiliser le dos de la feuille.

1. Un **fait** est quelque chose qui est reconnu être arrivé. Identifier cinq faits à l'origine des problèmes indiqués dans cette étude de cas.

•
•
•
•
•

2. Une **hypothèse** est quelque chose qu'une personne adopte sur la foi des renseignements fournis, sans preuve, comme argument ou action. Identifier cinq hypothèses qui d'après vous ont conduit aux problèmes indiqués dans cette étude de cas.

•
•
•
•
•

3. Un **problème** est une affaire incertaine ou difficile à laquelle il faut trouver une solution. Identifier trois problèmes majeurs survenus dans l'étude de cas. Une fois identifiés, utiliser la colonne de droite pour classer chaque problème du plus grave (n° 1) au moins grave (n° 3).

•	
•	
•	

4. Une **solution** est une action ou un moyen de résoudre un problème ou une difficulté. Élaborer des solutions pour résoudre les problèmes identifiés à la Question 3.

Solution au problème n° 1

Solution au problème n° 2

Solution au problème n° 3

## ÉTUDE DE CAS N°1

### DES PILES OUBLIÉES ONT UNE INCIDENCE SUR UNE ÉVACUATION

Mise en situation :

Trois chefs d'équipe de randonnée pédestre d'un camp d'été se préparaient pour une expédition d'une semaine. Ils avaient déjà travaillé ensemble plusieurs fois et se réjouissaient de sortir du camp et de se rendre en campagne.

Tandis que les campeurs se trouvent au lac, Sam, le chef de l'équipe, et ses chefs adjoints, Susie et Daniel, sont occupés à monter l'équipement dans le bureau principal. Ils rassemblent cartes, trousse de premiers soins, piles, radios et documents de route et passent en revue les profils des étudiants et leurs antécédents médicaux, ils étudient les cartes tout en discutant de l'itinéraire, de l'occasion de faire une bonne pêche et peut-être d'une escalade jusqu'à la crête. Dans l'intervalle, Daniel, un mordue des *Red Sox*, se met à regarder le match de l'équipe des *Red Sox* contre les *Yankees* de New York à la télévision.

« Hé! les *Red Sox* mènent par deux dans la sixième. » Super! « Je déteste les *Yankees* » dit Daniel.

Sam se débat avec les trousse de premiers soins et regarde le jeu de façon intermittente lorsque le bruit de la foule ou Daniel lui signalent qu'il se passe quelque chose d'intéressant. Susie fait l'inventaire des cartes et demande s'ils avaient besoin de renseignements sur l'itinéraire dans le guide d'escalade. Comme elle n'obtient pas de réponse, cette dernière ajoute : « Hé les gars! Laissez faire le match et aidez moi une minute à finir! » « Avons-nous besoin du guide? »

« Non » répond Sam. « Escalader ce sommet est une marche ». Je l'ai fait plusieurs fois. N'oubliez pas les piles. Si nous n'avons pas d'évacuation, on peut utiliser un Walkman. »

Susie remarque que la radio consomme les piles rapidement et qu'un jeu de piles de secours est indispensable.

Daniel s'informe au sujet de la liste de contrôle. Il ne l'a pas vue parmi les autres documents.

« Je déteste cette liste! » prononce Sam. « Nous n'en avons jamais eu besoin jusqu'à que ces idiots aient oublié les cartes l'été dernier. »

Sam cherche aux alentours, trouve la liste de contrôle, coche plusieurs de ses articles, l'initiale puis la fourre dans sa poche. « C'est fait. Qu'est-ce qui se passe dans le match? » Le trio finissent leur travail de préparation alors que le match est en prolongation et que la cloche du souper retentit.

« Prenons les choses et allons-y. Je me charge des piles et des cartes » dit Daniel. Il place les piles sur le sofa et porte son attention à la télévision où les *Yankees* viennent de prendre la tête sur les *Red Sox*. « Bon sang, les *Yankees* sont un sale empire, mais ils ne s'arrêtent pas de gagner. »

Ils quittent la salle et partent au matin pour la campagne.

Deux jours après et à environ 15 km en sentier, Susie trébuche alors qu'elle essaie d'enjamber des branches mortes et se fait une vilaine fracture dans le bas de la jambe gauche. Il est clair qu'ils ont besoin de soutien médical. Sam demande la radio. Daniel la déniché rapidement dans son sac à dos et essaie de la mettre en marche. Les piles sont mortes. Susie n'a pas de piles de secours, ni Sam. Daniel voit soudain l'image nette des piles sur le sofa devant la télévision.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Tiré de *Risk Management for Outdoor Leaders : A Practical Guide for Managing Risks Through Leadership* (p. 42), par D. Leemon & T. Schimelpfenig, 2005, Lander, Wyoming, National Outdoor Leadership School.

## ÉTUDE DE CAS N° 2

### UN APPEL À L'AIDE INAPPROPRIÉ

Quatre étudiants qui participent à une randonnée pédestre sont en avance de 20 minutes sur le personnel qui jouit d'un après-midi bien mérité en effectuant le parcours séparément. Une étudiante trébuche en chemin sur une racine d'arbre, tombe en avant et se cogne la tête au sol. Momentanément surprise, puis effrayée, elle se met à hyperventiler. Deux des étudiants du groupe se débarrassent de leurs sacs à dos et repartent en courant dans la direction du personnel pour les informer de la blessure.

Lorsqu'il arrive sur la scène, le personnel trouve une étudiante blessée qui respire rapidement et qui se plaint de fourmillements dans les mains et d'un mal de tête. Elle semble désorientée et agitée. Ils décident qu'il s'agit d'une blessure à la tête grave et appellent pour demander une évacuation aérienne. La communication par téléphone cellulaire était mauvaise, présentaient des intermittences et déchargèrent les piles en transmettant la première requête de sauvetage immédiat.

Une fois la réaction initiale passée, le personnel effectue un examen plus minutieux de l'étudiante. L'un d'eux estime que l'étudiante avait hyperventilé parce qu'elle avait peur. Les instructeurs veulent en informer l'équipage d'ambulance aérienne mais le cellulaire est mort. Malheureusement, l'ambulance aérienne rencontrait des problèmes mécaniques graves au cours du vol qui se termine par un atterrissage d'urgence, dans une vallée profonde hors de portée radio. La police doit dépêcher un aéronef pour rechercher le premier hélicoptère et un deuxième hélicoptère pour répondre à l'appel d'aide initial. L'étudiante est transportée à l'hôpital où elle est rapidement examinée et relâchée avec une petite ecchymose à la tête.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Tiré de *Risk Management for Outdoor Leaders : A Practical Guide for Managing Risks Through Leadership* (p. 39–40), par D. Leemon & T. Schimelpfenig, 2005, Lander, Wyoming, National Outdoor Leadership School.

### ÉTUDE DE CAS N° 3

#### ÉTUDIANT LAISSÉ SEUL SUR UN TERRAIN ISOLÉ

##### Exposé des faits :

Douze étudiants et deux instructeurs décident de faire une randonnée jusqu'au sommet du Mont Fester. Le chemin commence avec 365 m (1 200 pieds) de pentes douces dégagées et se termine avec le cône du sommet qui consiste en 60 m (200 pieds) de sauts de roches exigeants de catégorie trois. Au cours de la montée, le groupe se disperse, un instructeur se trouvant en tête et le responsable de l'expédition à la queue avec les étudiants plus lents. Un étudiant à l'arrière se plaint d'avoir un mal de tête et d'être pris de vertiges et de nausées. Le responsable crie aux étudiants de l'avant d'informer l'instructeur qu'il allait s'arrêter. Le message est transmis lentement à l'avant et atteint l'instructeur alors qu'elle se trouve au pied du cône redoutable. Le message qu'elle perçoit est « Allez de l'avant; je vous rejoindrai plus tard. » Il n'est pas mentionné qu'un étudiant ne se sent pas bien.

Pendant la demi-heure qui suit, le responsable fait boire de l'eau à l'étudiant malade et lui fait prendre plusieurs collations. Il déclare qu'il se sent mieux mais pas suffisamment pour poursuivre la montée. Le responsable le laisse seul avec un sac de couchage et poursuit la randonnée en direction du sommet. Le responsable rejoint le reste du groupe. Ils n'atteignent pas le sommet, car l'instructeur décide qu'il est trop difficile pour elle de superviser 11 étudiants seule sur le terrain accidenté.

Le responsable pense pouvoir être capable d'accéder au sommet avec un groupe plus petit. Il dit à l'instructeur de prendre l'étudiant malade au passage au cours de la descente vers le camp. Le responsable continue alors en direction du sommet avec deux étudiants.

Toutefois, l'instructeur ne trouve pas l'étudiant qui se repose. Elle pense qu'il est peut-être retourné au camp tout seul, mais à son retour au camp, le groupe ne le trouve nulle part. L'instructeur reprend le chemin de la montagne pour aller chercher l'étudiant.

Pendant ce temps-là, l'autre instructeur et son groupe redescendent au camp par un autre chemin. Lorsqu'il apprend la situation à son retour au camp, le responsable retourne lui-même à l'endroit où il avait laissé l'étudiant. L'étudiant qui manque est toujours là endormi. Il dit qu'il se sent bien et il retourne au camp. Une heure plus tard, l'autre instructeur et son groupe de recherche retournent au camp.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Tiré de *Risk Management for Outdoor Leaders : A Practical Guide for Managing Risks Through Leadership* (p. 40-42), par D. Leemon & T. Schimelpfenig, 2005, Lander, Wyoming, National Outdoor Leadership School.

## ÉTUDE DE CAS N° 4

### GROUPE PERDU LE PREMIER JOUR D'UNE EXPÉDITION

#### Exposé des faits :

Charles et Félix, les instructeurs d'un programme de plein air, arrivent avec leurs étudiants au point de débarquement prévu une fin d'après-midi. Le jour précédent, jour de préparation, avait été difficile pour les instructeurs. Félix, le responsable de l'expédition, avait été assigné au cours à la dernière minute et n'était pas content. S'étant plaint à propos de diriger des adolescents, il soupçonne que cette tâche est une punition parce qu'il s'était plaint de l'expédition précédente, au cours de laquelle des étudiants avaient dit qu'il était irritable, distant et difficile à aborder.

Le jour de la préparation, Félix avait critiqué Charles pour avoir mal évalué la quantité de carburant dont ils auraient besoin pour leurs réchauds. Puis, une fois que Charles eut distribué les articles du groupe équitablement, Félix les avait complètement réorganisés devant plusieurs membres du personnel en se plaignant du nouveau personnel mal formé. L'explication donnée par Charles d'avoir distribué l'équipement tel qu'instruit tomba dans l'oreille d'un sourd.

Le point de débarquement se trouvait dans une forêt dense à terrain ondulé avec peu de points de repère distincts. Alors que la camionnette s'éloigne, Charles et Félix consultent leurs cartes et se préparent à marcher jusqu'au point « X » (la destination du camp) en plusieurs groupes distincts. Félix indique du doigt l'endroit où ils se trouvent et fait un « X » où il veut qu'ils se rencontrent dans quelques heures. Charles est inquiet. Il ne pense pas qu'ils démarrent où ils pensent se trouver. Il mentionne cela à Félix, qui réplique avec irritation « Non, nous sommes au bon endroit. Je suis venu ici déjà plusieurs fois. »

Non convaincu, Charles utilise son GPS et relève leur position. Il indique qu'ils sont à 700 m (2 300 pieds) au nord-est de l'endroit où ils pensaient être sur la carte. Il signale ce fait à Félix qui réplique méchamment « Je n'ai pas besoin de cette béquille. JE sais lire une carte topographique. »

Félix part alors avec son groupe suivi de Charles et son groupe environ une demi-heure plus tard. Après avoir marché à travers un dédale de chemins de terre à deux voies, Charles est convaincu qu'ils sont désorientés et sort son GPS. À l'aide de ce dernier, il se rend jusqu'au point « X » et arrive pendant qu'il fait nuit. L'autre groupe n'est pas là. Charles ne sait pas quoi faire et s'installe en bivouac. Dans l'intervalle, Félix se rend jusqu'à son point « X » et bien sûr, Charles n'est pas là.

Charles attend toute la nuit et toute la journée suivante l'arrivée de Félix. Félix attend également Charles et à midi le lendemain, il se rend avec son groupe jusqu'au point de débarquement pensant que Charles y serait revenu. Puisque Charles n'arrive toujours pas le soir, Félix appelle la base au moyen de son cellulaire (Charles n'en a pas) et dit qu'il a perdu un groupe. De toute évidence, il est irrité et se plaint de ces « nouveaux instructeurs qui ne savent pas naviguer ».

Le personnel de soutien de la base relève sur une carte les coordonnées que Félix leur donne pour le point « X » et prend des dispositions pour qu'un aéronef survole le secteur à l'aube avec un membre du personnel. Après leur deuxième survol du secteur, ils voient un éclair de lumière intense en provenance d'une petite clairière, il s'agit de Charles. Le personnel de soutien appelle un Félix très irrité sur son cellulaire et lui annonce que Charles est au bon endroit et qu'il l'attend.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Tiré de *Risk Management for Outdoor Leaders : A Practical Guide for Managing Risks Through Leadership* (p. 42-43), par D. Leemon & T. Schimelpfenig, 2005, Lander, Wyoming, National Outdoor Leadership School.

## ÉTUDE DE CAS N° 5

### DESCENTE EN RAPPEL JUSQU'AU BOUT DE LA CORDE

#### Exposé des faits :

Un instructeur (Martin) et une étudiante (Julie) faisaient de la descente en rappel du sommet de Block Tower. La première descente en rappel était délicate parce que l'extrémité de la corde de rappel n'était pas visible à partir du premier point d'ancrage et d'assurage du haut. Sachant que Julie serait hors de sa vue et qu'il leur serait difficile de communiquer, l'instructeur donne des directives explicites à Julie sur ce qu'elle doit faire et ce à quoi elle peut s'attendre. Il décrit la voie de rappel en détail, y compris à quoi ressemble le prochain relais de rappel et comment assurer les boulons d'ancrage.

Julie dit qu'elle comprend les directives et bien qu'elle soit fatiguée, Martin croit qu'elle a été attentive. À mesure que Julie poursuit sa descente, il utilise la corde d'assurage pour estimer le moment où Julie atteindrait le point d'ancrage. Julie s'arrête au point d'arrêt anticipé, puis après quelques instants de pause, poursuit sa descente lentement. Le mou de la corde d'assurage disparaît et l'assurage est chargée. Pour Martin, il est évident que Julie vient juste de descendre en rappel jusqu'au bout de sa corde.

Martin peut attacher la corde d'assurage et se détacher de la boucle. Il attache ensuite la corde d'assurage et se prépare à descendre à l'aide de la corde de rappel. Ceci lui prend environ 10 minutes. Il descend en rappel jusqu'à une corniche à l'extrémité de laquelle il Martin descend rapidement au point d'ancrage du deuxième relais de rappel et fixe l'attache. Il est désormais évident que Julie était en fait descendue en rappel directement au-dessus du point d'ancrage, et qu'après s'être arrêtée pour le regarder, avait pour une raison quelconque, continué de descendre.

Julie était suspendue le long d'une paroi verticale et ne pouvait plus monter. Martin installe un ancrage et un système de poulie au moyen de la corde de rappel libre. Il la soulève jusqu'à une petite corniche où elle peut se tenir debout, puis la place en assurage pour lui permettre de grimper une partie facile de la paroi jusqu'à sa propre corniche. Il fixe alors son attache, défait le système de montée et remonte jusqu'au point d'ancrage au-dessus de lui. Après être retourné à la corniche, ils poursuivent leur descente sans incident.

Julie ne peut expliquer pourquoi elle a continué de descendre. Ce n'était pas sa première montée à plusieurs longueurs de corde, et elle avait fait preuve d'attention aux détails et de fiabilité. Elle dit qu'elle s'était arrêtée pour observer l'ancrage et qu'elle était tellement contente de faire du rappel qu'elle « planait ». Elle dit « J'étais tellement dans les nues » que j'ai continué.<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Tiré de *Risk Management for Outdoor Leaders : A Practical Guide for Managing Risks Through Leadership* (p. 39), par D. Leemon & T. Schimelpfenig, 2005, Lander, Wyoming, National Outdoor Leadership School.

## **ÉTUDE DE CAS N° 6**

### **PARTICIPANT TUÉ DANS UNE AVALANCHE**

#### **Exposé des faits :**

À 9 h 30 le cinquième jour d'une excursion de 10 jours au Wyoming en milieu sauvage, un groupe de 11 étudiants et de deux responsables s'apprêtent à skier 5 km jusqu'au pied de Patterson Peak. Ils ont prévu d'ouvrir la trace pour leur campement suivant, et une fois là, de former plusieurs monticules de neige en guise d'abris (ils avaient prévu d'emménager dans ce camp le jour suivant).

Julien, un des responsables, se trouve à la tête du groupe. Dave, l'autre responsable, se trouve à environ 15 à 20 minutes à l'arrière du groupe. Le matin, alors qu'ils traversent des zones plates, Dave sent un affaissement de la base du manteau de neige. Il ne pense pas que cela indique un manque de stabilité de la base du manteau de neige et n'en parle pas à Julien.

Au milieu de la matinée, le groupe tombe sur une pente dégagée de 20 degrés qui fait face au nord-nord-est. Ils se rendent compte qu'elle s'étend en amont sur environ 30 m (100 pieds) et que sa raideur augmente jusqu'à une limite forestière. Au-dessus de la limite forestière et pas vraiment évidente aux responsables ou à quiconque du groupe, la pente devient abrupte sur environ 120 m (400 pieds) et s'élève en formant une ligne de falaises. Julien décide que ni la pente ni la base du manteau de neige ne présentent de danger. Il descend graduellement à travers pente jusqu'au bas de la vallée en direction de l'emplacement du prochain camp et le reste du groupe le suit.

Julien et Dave discutent de la possibilité de rentrer par le même chemin ou d'ouvrir une trace nouvelle pour retourner au camp existant. Julien aime le chemin qu'ils venaient juste d'emprunter. Dave veut éviter de traverser la même pente. Il pense qu'elle serait difficile pour les étudiants qui portent des sacs à dos chargés et qui tirent des traîneaux pour changer de camp le lendemain. Bien qu'il ne veuille pas en parler, il est aussi inquiet d'une pente située sur le chemin qui d'après lui présente un danger d'avalanche et cela, en plus de l'affaissement de la neige senti plus tôt, le poussent à vouloir établir un chemin plus facile pour le retour. Les deux instructeurs échangent une brève conversation sur le chemin à prendre mais n'arrivent pas à une décision. Pendant l'heure et demi suivante, ils s'occupent de faire des abris de neige.

À environ 1 h 40, Steve, un étudiant, s'approche de Julien et de Dave se plaignant de douleurs dans les pieds. Julien examine les pieds de Steve et Julien pense qu'il est plus efficace d'utiliser la piste déjà ouverte et que cela leur permettrait de ramener Steve au camp plus vite. Dave est d'accord.

Julien mène le groupe sur la piste existante et Dave ferme la marche. Julien insiste de nouveau auprès du groupe sur ce qu'ils doivent faire en cas d'avalanche, y compris skier en aval, s'efforcer de rester près de la surface et de créer une poche d'air. Bien que Julien reconnaisse maintenant que la pente présente un risque d'avalanche, il ne pense pas qu'elle soit une menace, et il ne désigne pas de guetteurs ou ne demande pas aux étudiants de traverser un à la fois.

Une fois traversé, Julien se retourne pour observer les étudiants. Soudainement, il entend un son (comme un craquement) qui provient du haut de la pente et lorsqu'il lève la tête, il voit l'avalanche. Il crie aux étudiants qui se trouvent sur le couloir de l'avalanche, cinq d'entre eux, de « skier vers l'aval »! Steve est déjà à l'écart. Denise skie facilement en dehors du couloir. Frank et Cathy skient vers l'aval et en direction du côté mais sont pris dans l'avalanche.

Roger regarde l'avalanche puis Julien, agite ses bras et crie. Il n'essaie pas de skier en dehors du couloir de l'avalanche, bien qu'il soit un skieur compétent. L'avalanche prend Roger et le transporte en aval de la pente. Il reste à la surface sur 6 à 8 m avant d'être enseveli.

Lorsque la neige ne bouge plus, Frank est enseveli jusqu'à la poitrine et Cathy jusqu'à la ceinture. Julien se rend compte que Frank et Cathy ne sont pas dans une situation de danger imminent et porte son attention sur Roger.



Cinq ou six minutes après l'avalanche, Julien localise Roger au moyen d'un appareil de recherche de victime d'avalanche et expose rapidement son visage. Roger est enseveli à environ 1 m de la surface. Il est complètement pris dans la neige et ne respire pas. Il n'a pas de pouls. La respiration artificielle lui est immédiatement administrée, de même que des compressions de la poitrine dès que sa poitrine est exposée. Les efforts continuent pendant deux heures. Malheureusement, ils sont en vain.<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Tiré de *Risk Management for Outdoor Leaders : A Practical Guide for Managing Risks Through Leadership* (p. 44-46), par D. Leemon & T. Schimelpfenig, 2005, Lander, Wyoming, National Outdoor Leadership School.

## ÉTUDE DE CAS N°7

### HISTOIRE D'ADAM

#### Exposé des faits :

Au cours de l'été 1998, Adam Dzialo a 12 ans. Il aime les sports et est bon dans tous les sports. S'il ne fait pas de sport, il se trouve dans un camp sportif. La famille d'Adam a prévu un été chargé pour lui. Il est inscrit à six camps sportifs, y compris un camp de hockey qui sera sa première semaine loin de chez lui, Équipe Aventure, un programme de plein air administré par le collège communautaire local. La brochure d'Équipe Aventure promet « cinq jours de plaisir et d'émotions » figurant un parcours de cordes, l'escalade de rocher, le canotage, la randonnée pédestre, la traversée de rivière et une nuitée de camping.

Les activités d'Équipe Aventure sont conçues pour initier les participants à plusieurs types de compétences ou d'expériences de plein air tous les jours. À l'occasion d'excursions précédentes, les participants se sont plaints à propos de la randonnée du vendredi — qui n'était pas suffisamment excitante. Roxanne et Patrick (les responsables de l'équipe) demandent la permission de modifier l'itinéraire du groupe et d'essayer de lui substituer la nage dans une rivière et un exercice de sauvetage. Ils obtiennent la permission. Le groupe effectuerait une randonnée pédestre jusqu'au sommet le jeudi et le vendredi une randonnée jusqu'à la rivière Deerfield où le groupe entreprendrait des activités de rivière.

Le vendredi matin, le groupe lève le camp et se dirige vers la rivière, s'arrêtant brièvement le long du chemin pour obtenir l'horaire des apports d'eau. L'écoulement de la rivière est contrôlé par plusieurs apports d'eau périodiques en provenance d'un barrage proche. Roxanne et Patrick veulent chronométrer leurs activités pour pouvoir les compléter avant que la force brutale de l'eau n'atteigne le groupe. Avant l'apport d'eau, la rivière n'est qu'un ruisseau peu profond. Après quoi, son niveau s'élève graduellement à mesure qu'un bouillonnement d'eau se fraie un passage le long du lit de la rivière.

Une fois en possession de l'horaire des apports d'eau, les responsables savent qu'ils disposent de quelques heures et qu'il n'est pas nécessaire de se presser. Le groupe s'arrête pour le dîner et les responsables discutent de la manière de savoir interpréter les eaux et équipent tout le monde de gilets de sauvetage. Ils font l'essai de tous les gilets en essayant de les soulever au-dessus de la tête de chacun d'eux. Pesant un peu moins de 90 livres, Adam est trop petit pour un gilet de sauvetage d'adulte, mais son gilet réussit l'essai et ils décident que sa taille est acceptable.

L'endroit choisi semble être un choix excellent pour la nage et pour l'exercice de sauvetage et avait été utilisé de nombreuses fois pour ce genre d'activités par plusieurs organismes. Sur la rive, le groupe est divisé en deux équipes. Les nageurs se rendent en amont avec Patrick tandis que les sauveteurs se rendent en aval avec Roxanne. Ils sont éloignés d'environ 60 m (200 pieds).

En amont, Patrick offre une séance d'information aux nageurs, leur expliquant où nager, la position correcte, comment attraper le sac de sauvetage et que faire s'ils ne l'attrapent pas. Il avait été déterminé à l'avance que Patrick regarderait des deux côtés avant que chaque nageur n'entre dans l'eau et qu'il mettrait son pouce en l'air pour indiquer à Roxanne qu'il était prêt. Dès que Roxanne lui répondrait avec le signe, le nageur serait libre d'entrer dans l'eau.

En aval, Roxanne explique l'utilisation correcte des sacs de sauvetage à son groupe et poste deux sauveteurs à côté d'elle le long de la rive. Il était prévu que si le premier sac de sauvetage n'atteignait pas le nageur, la deuxième personne lancerait son sac.

Personne n'était tenu d'y participer et certains optèrent de ne pas le faire.

Au milieu de l'après-midi, les responsables rassemblent le groupe. Patrick doit conduire quelqu'un en amont pour rencontrer sa mère à un point de débarquement fixé à l'avance. Il doit être de retour dans 10 minutes. Roxanne dit qu'elle se sent en mesure de continuer l'exercice, et plusieurs d'entre eux décident de remonter

en amont pour redescendre une fois encore la rivière. Roxanne reste en aval avec les sauveteurs. Le système de signalisation serait le même mais les nageurs devaient décider eux-mêmes pour entrer dans l'eau.

Lorsque le tour d'Adam arrive, l'apport brutal du barrage est imminent et plusieurs radeaux commerciaux avec des guides commencent à faire leur apparition. Adam flotte dans l'eau en position assise. Il salue ses amis de la main en aval puis semble se lever. Son corps se retourne puis disparaît sous l'eau.

Roxanne court en amont le long de la rive et essaye de nager en direction d'Adam. Le courant la repousse vers l'aval. Au cours des quelques minutes qui suivent, plusieurs guides de canotage en radeau pneumatique sur la rive se joignent à l'opération de sauvetage. Plusieurs ont tenté de rejoindre Adam. Tous sont balayés par le courant. Plusieurs essayent de former une « chaîne humaine » pour le rejoindre mais le courant est trop fort.

À l'aide d'une corde, le groupe forme un « câble de halage » et quelques minutes plus tard, Adam est rejoint. Un guide agrippe son gilet de sauvetage fermement. Il lâche la corde et tire de toutes ses forces. Il réussit à tirer le gilet de sauvetage, mais le pied d'Adam est coincé.

Parce qu'il y a trop de mou dans le câble de halage, des arbres ont été ajoutés comme systèmes d'ancrage et des cordes supplémentaires sont utilisées pour tendre le câble. Quatre hommes attachent un radeau au câble au travers de la rivière et le manœuvrent aussi près que possible de l'endroit où Adam est coincé. Ils parviennent finalement à sortir la tête d'Adam de l'eau et de lui administrer la respiration artificielle pour le sauver. Deux autres hommes s'acharnent pour libérer le pied d'Adam. Il est resté submergé pendant 25 minutes.

Patrick est de retour, plusieurs personnes ont appelé le 911 et un personnel d'urgence est déjà sur les lieux. En quelques minutes, Adam est transféré à une ambulance, conduit à un hélicoptère proche et transporté par hélicoptère à un hôpital.

Au bout des premières 72 heures, les docteurs annoncent à la famille d'Adam qu'il va survivre. Ils leur donnent toutefois peu d'espoir qu'il se remettra complètement. Adam a souffert d'une « encéphalopathie anoxique » après avoir frôlé la noyade, donc le système neuromusculaire qui contrôle les mouvements est endommagé.

Après l'accident, ayant aujourd'hui 19 ans, Adam a besoin d'aide pour tous les aspects de la vie quotidienne. Il nécessite des séances de physiothérapie cinq fois par semaine, d'orthophonie quatre fois par semaine et des exercices de réadaptation biomécanique avancée trois fois par semaine. Il communique avec ses yeux, rit et sourit. Il ne peut pas marcher. Ses parents demeurent optimistes qu'il remarchera et qu'il reparlera un jour.<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Tiré de *Lessons Learned II : Using Case Studies and History to Improve Safety Education* (p. 5–26), par D. Ajango, 2005, Eagle River, Alabama, SafetyEd : Safety Education for Outdoor and Remote Work Environments.

## ÉTUDE DE CAS N° 8

### DES KAYAKISTES DE MER EN DÉTRESSE DANS L'OBSCURITÉ ET LE BROUILLARD

Douze kayakistes et deux instructeurs coulent vers le large le dernier jour de leur parcours en kayak de huit jours organisé par *Boundless Experiences Inc.* à l'île Rigarogy, dans les eaux de la baie Baltimore en Irlande. La distance couverte en kayak au cours de la journée de l'île Rigarogy à l'île Cleare est d'environ 35 km entre les îles de la baie et compte plusieurs traversées en eau libre. Plusieurs avertissements sont donnés aux petites embarcations pour les vents du sud-ouest de 27 à 37 km à l'heure (15 à 20 nœuds). Les vagues sont courtes pouvant atteindre une hauteur de 1 m et la météo annonce de la pluie. De plus, le groupe a connu plusieurs nuits au cours desquelles leur sommeil a été écourté.

Mélanie, la responsable adjointe de l'excursion, se présente aux six femmes et aux six hommes du groupe, dont l'âge varie de 19 à 58 ans, alors qu'ils préparent le petit déjeuner, dans le but de leur donner un discours de motivation et d'évaluer leur condition physique, de même que leur état d'esprit. Elle fait ensuite son rapport à Zachary, le responsable très chevronné de 40 ans. Ils discutent des plans pour la journée et il prend la décision que, même si les conditions météorologiques, la distance de parcours et le niveau de fatigue du groupe ne sont pas idéales, le groupe va continuer avec le plan original et s'accorder le dernier jour de l'expédition, qui sera dirigée par les étudiants. Bien que tous les étudiants aient reçu un entraînement adéquat, Zachary et Mélanie savent que, vu les conditions météorologiques, ils doivent rester très proches derrière les étudiants lorsqu'ils paient, au cas où ils auraient besoin d'aide.

Deux heures après son lancement, la flotte de quatre kayaks à une personne et de cinq kayaks à deux personnes se déplace en direction de l'ouest en eau libre lorsque Kevin (dans un kayak à une personne) chavire. Au lieu de rester en convoi rapproché avec le reste du groupe, il s'était séparé une fois encore du groupe, mais il réussit une sortie mouillée et l'équipage se réunit rapidement pour le remettre dans son kayak. Son bateau est alors pompé et l'équipage continue, arrive à l'île Hare, la destination pour le dîner, à 13 h 30.

Au cours du dîner, Zachary et Mélanie veulent mettre la base au courant du progrès du groupe, mais aussi économiser les piles de la radio bidirectionnelle pour le cas d'urgence, parce que ces piles rechargeables à très haute fréquence n'avaient pas été remplacées au début de l'expédition par des piles capables d'une autonomie de charge plus longue. Zachary décide d'utiliser son cellulaire pour appeler la base et changer l'heure d'arrivée prévue de 15 h 00 à 17 h 00. Personne ne répond et il laisse un message et planifie de rappeler plus tard dans l'après-midi.

À 14 h 30, Mélanie essaie de rejoindre la base, cette fois avec la radio, mais n'y arrive pas. La plupart des étudiants optent de porter leurs combinaisons humides pendant le reste de la journée. À 15 h 00, l'équipage s'assure qu'il ne reste pas de traces de leur passage au site et le groupe reprend la mer. Il reste environ 13 km à couvrir jusqu'à la base.

En fin d'après-midi, il pleut fort. Parce qu'il s'approche de l'extrémité du canal, le groupe débarque pour vérifier leurs cartes et leurs boussoles, parce que, comme il avait souvent été le cas, ils avaient du mal à s'entendre sur leur position précise et sur l'itinéraire à suivre.

Le groupe se dirige vers le sud-ouest au-delà d'une chaîne de petites îles, bien qu'il soit en retard sur l'horaire fixé. À 17 h 30, Zachary dépasse les étudiants, prend la tête et incite tout le monde à aller à la même allure que lui.

À 19 h 30, le soleil se cache derrière les nuages et le brouillard apparaît. Il reste encore 5 km. Vingt minutes plus tard, dans le brouillard et avec la lumière du jour qui diminue, le groupe décide de serrer le convoi en ne laissant qu'environ 30 m entre l'avant et l'arrière. Le vent et les vagues viennent du sud—la direction du parcours.

Zachary appelle le groupe pour vérifier comment tout le monde va et s'ils sont prêts à donner le dernier coup de pouce. Le secteur lui est familier et il estime pouvoir le traverser en 10 minutes. Aucun étudiant ne répond.

Zachary donne le cap de 180 degrés magnétiques et souligne avec fermeté le besoin de rester en formation serrée. Anne, qui est fatiguée et inquiète de l'obscurité qui approche, demande qu'un autre kayak plus puissant à deux personnes soit chargé de rester proche d'elle et de sa partenaire, mais Zachary la rassure que le groupe entier restera ensemble, et qu'un tel système de surveillance mutuelle n'est pas nécessaire.

Quelques minutes après 20 h 00, le groupe se trouve noyé dans le brouillard et les vagues. Bien que le vent se soit quelque peu calmé, Zachary (qui s'oriente avec sa boussole montée sur son kayak) mène le convoi avec Mélanie située au milieu de la moitié arrière. Il existe maintenant environ 12 m entre l'avant et l'arrière du convoi de kayaks. Une bouée verte était apparue à gauche, mais le groupe n'avait pas pu lire son numéro. Zachary pensait qu'il s'agissait de la bouée n° 13, ce qui confirmerait son sens de direction que le groupe tenait bien le cap.

À ce stade, l'obscurité et le brouillard ne permettent plus à Zachary de lire sa boussole et il essaie alors d'utiliser la direction des rangées de vagues parallèles qui arrivent pour s'aider à naviguer. Il ne sait pas qu'il existe des vagues réfractives, une condition dans laquelle les bandes de vagues décrivent un arc lorsqu'elles dépassent une pointe terrestre. Les vagues provenaient en fait davantage de l'ouest que du sud, tel que Zachary l'avait prédit.

En raison de la taille des vagues, le groupe avait du mal à garder le convoi en formation serrée sans s'entrechoquer. Parce qu'il est aussi difficile de voir tout le monde, le groupe commence à s'appeler entre eux pour rester en contact.

Zachary appelle Mélanie à son kayak pour lui demander de lire sa boussole. La boussole indique que le groupe se dirige vers l'ouest plutôt que vers le sud. Pour vérifier, Zachary emprunte une boussole portable du kayak le plus proche. Elle confirme que le groupe a dérivé de 90 degrés. À ce stade, Zachary et le reste du groupe sont à bout de forces parce qu'ils sont fatigués et peut-être déshydratés, et on peut comprendre pourquoi il tourne son kayak et se dirige vers le nord pendant quelques minutes. Il effectue un virage de 180 degrés et le groupe le suit vers le sud en continuant d'utiliser leur voix pour rester en contact.

Le groupe entend vite le son des vagues s'écraser contre les rochers. Zachary crie à tous les kayaks de se rassembler. Les kayaks à deux personnes n'apparaissent pas et le reste du groupe déjà appréhensif, crie de tous les côtés pour essayer de réunir les kayaks tandis qu'ils rebondissent vers le haut et vers le bas au gré des vagues. Les étudiants commencent à paniquer.

Après une minute ou deux, à environ 20 h 30, une fusée de signalisation éclaire l'obscurité. Zachary dit à Mélanie de rester avec le groupe de kayaks, et en criant et en utilisant son sifflet, il se dirige rapidement en direction des rochers à la recherche des étudiants qui manquent. Quelques instants plus tard, il trouve un des kayaks à proximité d'une corniche rocheuse. Martin et Margo lui disent que les deux femmes de l'autre kayak, Anne et Gabrielle, étaient debout sur la corniche avec leur kayak tiré à leurs côtés et qu'elles avaient lancé la fusée de signalisation. Zachary demande à Martin et à Margo de payer pour rejoindre les autres en utilisant leurs sifflets et en criant pour s'orienter.

Zachary voit désormais les silhouettes d'Anne et de Gabrielle sur la corniche et il crie pour leur demander si elles vont bien. Elles répondent qu'elles vont bien et qu'elles peuvent rester sur la corniche en dépit de la marée montante et du déferlement des vagues. Zachary les rassure qu'on les aidera à quitter la corniche dès que possible.

Zachary retourne au groupe et l'informe de la situation. Il essaie ensuite de sortir sa veste et sa lampe de poche de l'écouille arrière et la radio bidirectionnelle de dessous le pont arrière. Il se saisit de la radio et appelle la base. D'une voix sereine, il informe le volontaire de garde de la situation et demande qu'un véhicule motorisé soit dépêché rapidement pour les aider. Il est alors environ 21 h 00. Zachary appelle pour s'assurer des efforts de recherche et est informé qu'un véhicule motorisé est en route. À 21 h 30, il n'y a aucun signe que de l'aide est en route.

Vingt minutes plus tard, Mélanie déclenche une fusée de signalisation. Le groupe distingue un gros véhicule motorisé qui se dirige dans leur direction. Tous les membres du groupe sont secourus.

Un examen minutieux par les membres du personnel supérieur détermine qu'aucun des étudiants ou des instructeurs n'a besoin de soins médicaux.<sup>8</sup>

<sup>8</sup> Tiré de *Leadership the Outward Bound Way* (p. 213-219), par L. Lindgren, 2007, Seattle, Washington, The Mountaineers Books.