

CHAPITRE 13
OREN 123 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE DE JOUR



**CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE**
ÉTOILE VERTE
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 1

OCCOM M123.01 – CHOISIR LES VÊTEMENTS ET L'ÉQUIPEMENT POUR UNE RANDONNÉE PÉDESTRE

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-701/PG-001, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide de l'instructeur, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

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

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon pour présenter aux cadets les vêtements et l'équipement de randonnée pédestre.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de choisir un bon sac à dos d'une journée, une bouteille d'eau, de l'équipement facultatif de randonnée en montagne et des chaussures avant de participer à une randonnée de jour.

IMPORTANCE

Les cadets doivent participer à plusieurs exercices pendant qu'ils feront partie du programme des cadets de l'Armée. Il est important que les cadets acquièrent, au début de leur instruction, les compétences afin de préparer leur équipement personnel pour l'utiliser pendant une randonnée.

Point d'enseignement 1

Identifier les caractéristiques dont il faut tenir compte lors du choix d'un sac à dos d'une journée.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

TYPES DE SAC À DOS D'UNE JOURNÉE

Il y a plusieurs sacs disponibles pour rendre plus facile le transport de l'équipement lors d'une randonnée pédestre ou d'une expédition. Un petit sac est suffisant pour les sorties d'une journée. Il doit pouvoir contenir facilement tout l'équipement pour la randonnée, avec une plus grande capacité pour les expéditions hivernales. Voici quelques exemples de ces sacs :

- sacs banane (petit sac);
- sacs à dos d'une journée;
- sacs à dos.

Sac banane

Le sac banane est le sac le plus petit, et il est idéal pour les randonnées de courte durée. Il est petit, discret, et se porte au bas du dos, avec une ceinture s'attachant autour de la taille. Il est aussi connu sous le nom de sac de taille ou sac lombaire. Les sacs banane les plus simples ont une pochette cousue à une ceinture-sangle, tandis que les sacs plus élaborés peuvent avoir une capacité excédant 10 litres, avec des ceintures rembourrées et des suspensions.

Le sac banane est léger, et tient la charge près de la colonne vertébrale et le centre d'équilibre. Le poids d'un sac banane ne doit pas excéder 10 livres.



www.mec.ca

Figure 1 Sac banane



www.abc-ofhiking.ca

Figure 2 Sac banane élaboré

Sacs à dos d'une journée

Il y a plusieurs modèles de sacs à dos d'une journée; cependant, ils ont tous des courroies d'épaules et une ceinture à la taille. La plupart des sacs à dos d'une journée ont des poches pour faciliter le rangement de l'équipement et ils possèdent des caractéristiques de base pour l'extérieur (p. ex. porte-piolet, sangles à boucles).

Les sacs à dos d'une journée peuvent avoir aussi un système de sac-gourde. Le sac-gourde est connecté à un tube qui sort du dessus du sac d'un jour pour faciliter l'accès à l'eau. D'autres sacs d'une journée ont des poches supplémentaires pour des bouteilles d'eau qu'on peut accéder facilement sans enlever le sac.

Des modèles comme ceux présentés aux figures 3 sont conçus pour transporter une charge de quinze à vingt livres confortablement.



www.mec.ca

Figure 3 Sac de promenade



www.mec.ca

Figure 4 Sac de promenade

REMBOURRAGE IDÉAL POUR UN SAC

Lorsque le sac est bien ajusté, environ les deux tiers de sa charge doivent être portés sur les hanches, avec le reste sur les épaules et le haut du dos. Il doit y avoir du rembourrage ferme aux endroits suivants :

- courroies d'épaules;
- ceinture;
- coussinet lombaire.

CEINTURE

La ceinture permet que la charge d'un sac banane, d'un sac d'un jour ou d'un sac à dos soit portée sur les hanches, plus près du centre de gravité. La ceinture aide à alléger la charge d'un sac. Lorsqu'on augmente la charge, l'efficacité de la ceinture augmente aussi. S'assurer que la ceinture a un rembourrage souple et large. Une charge plus lourde peut faire glisser la ceinture vers le bas, alors choisir un tissu résistant aux frottements.

CAPACITÉ DES SACS

Tel qu'on en a discuté, il y a plusieurs différents types et grandeurs de sacs. La capacité de ces sacs diffère selon le modèle. Cependant, il y a une convention sous-entendue sur la capacité de chaque type, basée sur l'association du type avec un volume et un poids, tel que décrit dans la liste suivante :

1. sacs banane : capacité de 10 litres;
2. sacs à dos d'une journée : capacité de 15 à 35 litres.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Quelles sont les trois types de sac à dos d'une journée?
- Q2. Expliquer la différence entre un sac banane et un sac à dos d'une journée.
- Q3. Quelle est la capacité idéale d'un sac banane?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Les sacs banane (petits sacs), les sacs à dos d'une journée et les sacs à dos.
- R2. Un **sac à dos d'une journée** a des courroies d'épaules et une ceinture. La plupart des sacs à dos d'une journée ont des poches pour faciliter le rangement de l'équipement et ils possèdent des caractéristiques de base pour l'extérieur. Un **sac banane** est un petit sac discret qui se porte au bas du dos avec une ceinture mince qui s'attache autour de la taille.
- R3. Sacs banane : capacité de 10 litres.

Point d'enseignement 2

Expliquer les caractéristiques dont il faut tenir compte lors du choix des chaussures de randonnée.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

BOTTES

Le facteur le plus important dont il faut tenir compte lors du choix des chaussures de randonnée pédestre est la taille de la chaussure. Les chaussures doivent être assez solides pour servir durant plusieurs randonnées. Elles doivent protéger les pieds et avoir une bonne semelle pour marcher et grimper. Les bottes d'aujourd'hui utilisent la même technologie que les chaussures de course. Elles sont légères, confortables et fonctionnelles. Voici quelques caractéristiques de bottes de randonnée à garder à l'esprit :

Solide. La botte doit offrir un soutien aux pieds et prévenir les entorses de chevilles sur les surfaces accidentées. Des bottes plus hautes avec un soutien pour les chevilles offrent une rigidité latérale. La botte doit aussi empêcher le pied de trop plier lorsqu'on exerce trop de poids sur les orteils ou le talon.

Légères. Plus les bottes sont légères, plus il est facile de marcher. Chaque livre supplémentaire des chaussures est comparable à cinq livres supplémentaires dans le sac à dos.

Confortable. Le pied doit rentrer dans la botte avec le talon parfaitement ajusté contre le dos de la botte, et avec assez de place pour que les orteils puissent bouger.

Bonne pointure. Les bottes bien ajustées assurent un plus grand confort pendant la randonnée. Une botte est bien ajustée quand :

- la largeur de la botte est légèrement supérieure à la largeur du pied,
- la languette repose confortablement sur l'orteil,
- les orteils ont assez de place pour bouger.

BAS

La botte n'est qu'une partie de l'ensemble chaussure : les chaussettes forment la première couche de protection pour les pieds. Un système de deux chaussettes est recommandé pour plusieurs activités. À moins de faire de la randonnée dans des conditions chaudes et humides régulièrement, il faut porter une paire de chaussettes épaisse avec une paire légère à l'intérieur. Toujours s'assurer que les chaussettes sont de la bonne grandeur.

Chaussettes de base. Cette couche mince aide à évacuer l'humidité du pied. Les chaussettes de base sont habituellement faites de polypropylène.

Chaussettes extérieures. Les chaussettes extérieures sont faites le plus souvent de laine ou avec un mélange de laine parce que la laine peut absorber l'humidité. Cette couche protège le pied et fournit l'isolation.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Quel est le facteur le plus important à considérer lors du choix des chaussures?
- Q2. Quel est le rôle des chaussettes dans le système de protection des pieds?
- Q3. Que veut-on dire par imbibition par capillarité?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. La pointure des chaussures.
- R2. Les chaussettes forment la première couche de protection pour les pieds. Elles aident à éliminer l'humidité des pieds, et elles fournissent une protection essentielle.
- R3. On utilise le terme « imbibition par capillarité » pour décrire l'action d'éliminer l'humidité des pieds.

Point d'enseignement 3

Expliquer les critères de sélection d'une bouteille d'eau.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

BOUTEILLES D'EAU

La bouteille d'eau est un article essentiel pour la trousse de tout voyageur en milieu sauvage. Compter sur la nature pour fournir de l'eau potable est un risque qu'il ne vaut pas la peine de prendre. Les randonneurs doivent purifier l'eau pour qu'elle soit potable ou emporter leur eau avec eux.

Types de bouteilles d'eau. Une personne qui fait une randonnée d'un jour doit choisir la bouteille d'eau qui lui convient le mieux, selon ses besoins, son équipement et sa capacité.

- **La gourde.** Une bouteille d'eau simple qui contient généralement un litre d'eau.
- **Bouteille rectangulaire.** La bouteille rectangulaire possède un grand goulot. Il est facile de remplir les bouteilles à grand goulot, et il est facile de mélanger des additifs d'eau (comprimés de purification, du jus en poudre, etc.).
- **Bouteille souple.** Récipient d'entreposage d'eau qui peut être comprimé pour l'entreposage quand il est vide.
- **Sac-gourde.** L'entreposage de l'eau se fait dans un sac-gourde séparé ou à l'intérieur d'un sac à dos. Le sac-gourde peut facilement entreposer une grande quantité d'eau, mesurée en onces ou en litres.



www.abc-of-hiking.com

Figure 5 Gourde



www.mec.com

Figure 6 Bouteille rectangulaire



www.abc-of-hiking.com

Figure 7 Bouteille souple



www.outdooroutlet.com

Figure 8 Sac-gourde

Caractéristiques idéales du matériau. Les bouteilles d'eau prennent plusieurs formes et peuvent être faites de plusieurs matériaux. La bouteille idéale est celle qui est facile à nettoyer, qui ne s'imprègne pas d'odeurs facilement, et qui est très durable. De tous les types de bouteilles, celles faites de Lexan et d'autres polycarbonates ont un très bon rendement.

Bouteille à grand goulot versus à petit goulot. Les deux options ont des avantages différents. Une bouteille à petit goulot permet de verser lentement et de boire facilement. Une bouteille à grand goulot permet de verser et de remplir rapidement, d'ajouter des additifs facilement, et d'utiliser plusieurs accessoires (p.ex. purificateur d'eau, couvercle anti-éclaboussures, bec verseur, etc.).

Choix de la capacité. Un randonneur doit identifier ses besoins en eau et déterminer la capacité du récipient d'eau dont il aura besoin pour une randonnée quelconque. La quantité minimum d'eau dont une personne a besoin dans des conditions normales est deux litres par jour. Une personne faisant de la randonnée pédestre aura besoin d'au moins un litre d'eau aux deux heures. Lorsque la température ou le niveau d'activité physique augmente, il faut augmenter la consommation de liquide en conséquence.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Nommez les quatre types de récipients d'eau.
- Q2. Quels sont les avantages d'une bouteille à grand goulot?
- Q3. Quels facteurs doit-on considérer lorsqu'on choisit une bouteille d'eau?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Gourde, bouteille rectangulaire, bouteille souple et sac-gourde.
- R2. Une bouteille à grand goulot permet de verser et de remplir rapidement, d'ajouter des additifs facilement, et d'utiliser plusieurs accessoires (p.ex. purificateur d'eau, couvercle anti-éclaboussures, bec verseur, etc.).
- R3. Capacité et durabilité.

Point d'enseignement 4

Expliquer le choix de l'équipement facultatif de randonnée.

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif



Ce point d'enseignement traite de la même matière que celle enseignée dans l'OCOM M121.04 (chapitre 11 [Section 4]), Assembler une trousse de survie. Une trousse de survie peut contenir plusieurs articles utiles pour une randonnée. On a discuté de certains autres points tout au long de l'entraînement en campagne. Tous les points sont pertinents et il faut les souligner à nouveau.

ÉQUIPEMENT FACULTATIF DE RANDONNÉE PÉDESTRE

Lorsqu'on participe à une randonnée pédestre, plusieurs articles peuvent être utiles selon l'itinéraire, le terrain et la saison. La préparation d'articles supplémentaires pour la randonnée pédestre assure un voyage plus agréable.

Vêtements imperméables. Un imperméable léger en cas de précipitations non prévues.

Chapeau. Un chapeau à bord large protègera la nuque, les oreilles et le visage d'un coup de soleil.

Couche isolante supplémentaire. Une veste légère en duvet, un manteau en molleton ou un chandail pourrait servir de couche isolante si la température est plus basse que prévue, ou pendant les pauses quand la sueur s'évapore et le corps se refroidit.

Lunettes de soleil. Elles protègent les yeux contre les dommages des rayons solaires (des rayons ultraviolets, de la lumière vive ou intense, et de la lumière bleue).

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

Insectifuge. Appliquer de l'insectifuge pour éloigner les insectes indésirables. On doit appliquer ces insectifuges sur les endroits exposés du corps. De nombreux insectifuges, tel le DEET, sont faits de produits chimiques pour éloigner les insectes et ont une longue période d'efficacité par application.

AVERTISSEMENT

Une concentration élevée de DEET peut être nocive à la santé d'une personne, plus particulièrement au système nerveux.

NOTA

Santé Canada recommande :

- de ne PAS appliquer d'insectifuge qui contient du DEET sur les enfants de moins de six mois;
- de ne PAS appliquer d'insectifuge qui contient du DEET sur les enfants de six mois à deux ans;
- enfants de 2 à 12 ans : ne pas appliquer plus de trois fois par jour en utilisant une concentration de DEET la plus faible, soit 10 % ou moins;
- les personnes de 12 ans et plus peuvent appliquer un insectifuge d'une concentration de DEET de 30 % ou moins.

Appareil photo et pellicule. Plusieurs des randonnées en milieu sauvage dévoileront des endroits de grande beauté. Si on a un appareil photo à portée de la main, on peut prendre des photos pour partager, garder et se rappeler de ces moments.

Carnet et crayon. Permettent au randonneur de noter les détails de la randonnée, le choix de l'itinéraire, les moments inoubliables, les blessures, etc.

Maillot de bain et serviette. Plusieurs des randonnées en milieu sauvage ont des sentiers qui croisent des rivières ou des cours d'eau. Si on veut s'arrêter et nager ou se laver lorsqu'on est avec un groupe, il faut avoir un maillot de bain.

Jumelles. Elles permettent au randonneur de voir des objets et des routes situés à distance. On peut vouloir observer la faune à distance. Les jumelles peuvent être très utiles en campagne.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

- Q1. Nommez quatre articles facultatifs de randonnée pédestre.
- Q2. Pourquoi les lunettes de soleil sont-elles importantes?
- Q3. Quel est le FPS minimum qu'on doit porter lorsqu'on est au soleil?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Quatre des éléments suivants : appareil photo, bloc-notes et crayon, maillot de bain et serviette, jumelles, lunettes de soleil, écran solaire, insectifuge.
- R2. Elles protègent les yeux contre les rayons nocifs du soleil.
- R3. On doit porter un écran solaire au FPS 15 avec une protection UVA et UVB.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Quel est le facteur le plus important à considérer lors du choix des chaussures?
- Q2. Quel est le rôle des chaussettes dans le système de protection des pieds?

- Q3. Nommez les quatre types de récipients d'eau.
- Q4. Quels sont les avantages d'une bouteille à grand goulot?
- Q5. Nommez quatre articles facultatifs de randonnée pédestre.
- Q6. Pourquoi les lunettes de soleil sont-elles importantes?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. La peinture des chaussures.
- R2. Les chaussettes forment la première couche de protection pour les pieds.
- R3. Gourde, bouteille rectangulaire, bouteille souple et sac-gourde.
- R4. Une bouteille à grand goulot permet de verser et de remplir rapidement, d'ajouter des additifs facilement, et d'utiliser plusieurs accessoires (p.ex. purificateur d'eau, couvercle anti-éclaboussures, bec verseur, etc.).
- R5. Quatre des éléments suivants : appareil photo, bloc-notes et crayon, maillot de bain et serviette, jumelles, lunettes de soleil, écran solaire, insectifuge.
- R6. Elles protègent les yeux contre les rayons nocifs du soleil.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Les cadets de l'Armée vont participer régulièrement à des activités de randonnée pédestre. La capacité de prévoir sciemment le matériel et les articles requis pour une randonnée pédestre est importante lorsque les cadets devront préparer leur propre équipement pour une randonnée pédestre.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être enseignée avant l'OCOM M123.02 (Participer à une randonnée de jour).

On encourage les instructeurs à présenter des exemples d'équipement de randonnée disponible localement pour mieux démontrer les divers styles et matériaux utilisés.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C2-012 (ISBN 0-89886-643-X) Weiss, H. (1988). *Secrets of Warmth for Comfort or Survival*. Seattle, Washington : The Mountaineers.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE**

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 2

OCOM M123.02 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE DE JOUR

Durée totale :	9 x 30 min
----------------	------------

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-701/PG-001, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

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

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Les cadets doivent préparer leurs collations individuelles tel que décrit par l'instructeur avant la randonnée.

MÉTHODE

Une méthode d'apprentissage par l'expérience a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences au moyen d'une expérience directe. Les cadets font l'expérience d'une randonnée et la décrivent à un niveau personnel. Les cadets auront l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'ils ont observé, ressenti et pensé lors de la randonnée pédestre et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'ils ont déjà appris et aux expériences futures.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon comprendra l'OCOM M123.01 (section 1), Choisir les vêtements et l'équipement pour une randonnée pédestre.

QUESTIONS

- Q1. Quel est le facteur le plus important à considérer lors du choix des chaussures?
- Q2. Nommez les quatre types de récipients d'eau.
- Q3. Pourquoi les lunettes de soleil sont-elles importantes?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. La peinture des chaussures.
- R2. Gourde, bouteille rectangulaire, bouteille souple et sac-gourde.
- R3. Elles protègent les yeux contre les rayons nocifs du soleil.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de participer à une randonnée de jour, où il déterminera ses besoins personnels et alimentaires et suivra un chef durant une randonnée de jour.

IMPORTANCE

La randonnée de jour permet au cadet de participer au conditionnement physique tout en se mettant au défi et en ayant du plaisir. Elle donne aux cadets de l'étoile verte les compétences nécessaires pour progresser dans l'aspect de randonnée pédestre du programme des cadets de l'Armée.

Point d'enseignement 1**Décrire les façons de pratiquer l'étiquette sur les sentiers pour appliquer les principes écologiques en randonnée pédestre.**

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe



Ce point d'enseignement doit être présenté en tant que discussion de groupe pendant une pause dans la randonnée pédestre. Toute la matière et l'information sont fournies pour éduquer les instructeurs. L'instructeur doit réviser cette information, discuter en groupe des points présentés et s'assurer de la compréhension de la matière.

Les randonneurs ont toujours su qu'une planification appropriée avant d'aller à l'extérieur est un des éléments clés pour assurer une randonnée sécuritaire et réussie. Le camping écologique nécessite également que les personnes qui fréquentent l'environnement évitent ou réduisent les dommages qu'ils peuvent y causer. La préparation pour une expérience extérieure écologique inclut l'application des lignes directrices écologiques énumérées dans les paragraphes suivants.

Remballer la nourriture avant de partir en randonnée réduit le poids et la possibilité de produire des déchets, du verre brisé, des dégâts liquides et de nourriture dans le sac à dos. Pour remballer la nourriture, on doit enlever la nourriture des boîtes de carton et la mettre dans les sacs réutilisables et vider le contenu des contenants en verre dans des contenants en plastique réutilisables.

Si un type d'aliment requiert des instructions spéciales de préparation, les découper et les mettre dans le sac en plastique. S'assurer que les sacs en plastique ont au moins une résistance deux plis. Les bouteilles en Lexan ou polycarbonate à bouchon vissable fonctionnent très bien pour les liquides tels que la sauce soya, l'huile de cuisson et le vinaigre.

Rester sur des sentiers établis aide à réduire la quantité d'érosion globale causée par la marche constante et le déplacement sur les surfaces de l'environnement. Éviter de prendre des raccourcis et, dans le cas des randonnées en campagne où il n'y a pas de sentiers, essayer de rester sur les surfaces solides.

Marcher sur des surfaces permanentes préserve la beauté naturelle de l'endroit. Puisque les surfaces varient entre des marécages mous et du roc solide, les randonneurs traversent continuellement différents types de terrain. Il est impératif de prendre le temps de marcher sur des surfaces qui ne seront pas affectées de façon significative plutôt que de se diriger tout droit à destination en piétinant tout sur son passage.

Marcher en petits groupes car les groupes plus nombreux peuvent avoir un impact plus marqué que les groupes plus petits. Rester en groupes de 10 personnes ou moins. Il faut comprendre que tout geste a des répercussions sur l'environnement naturel. Prendre les précautions nécessaires pour protéger l'environnement lors des randonnées en groupe.

Éviter de faire du bruit et laisser les sons de la nature régner lors des randonnées en milieu sauvage. Éviter de parler à voix haute et de faire des bruits forts, attacher tous les chaudrons et casseroles dans le sac à dos et utiliser le sifflet seulement en cas d'urgence.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Pourquoi un randonneur devrait remballer la nourriture avant d'aller en randonnée?
- Q2. Sur quelles surfaces devrait-on marcher lorsqu'on est en campagne?
- Q3. Pourquoi les randonneurs doivent-ils rester sur les sentiers établis?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Pour réduire sensiblement le poids et la possibilité de produire des déchets, du verre brisé, des dégâts liquides et de nourriture dans le sac à dos.
- R2. Sur les surfaces permanentes.
- R3. Rester sur des sentiers établis aide à réduire la quantité d'érosion globale causée par la marche constante et le déplacement sur les surfaces de l'environnement.

Point d'enseignement 2

Décrire les mesures préventives à prendre contre des problèmes médicaux qui pourraient survenir pendant la randonnée pédestre.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

AMPOULES

Ce point d'enseignement doit être présenté en tant que discussion de groupe pendant les pauses lors de la randonnée pédestre. Toute la matière et l'information sont fournies pour éduquer les instructeurs. L'instructeur doit réviser cette information, discuter en groupe des points présentés et s'assurer de la compréhension de la matière.

Une ampoule est une petite bulle cutanée remplie de liquide, qui est causée par la friction (voir les figures 1 et 2). Il s'agit simplement de la façon que le corps utilise pour indiquer au randonneur que les bottes ne font pas, qu'elles ne sont pas ajustées ou que les pieds sont encore trop sensibles pour la distance parcourue.



www.bannoy.com/images/blog/heel_blisters.jpg

Figure 1 Ampoule au talon



www.windspirit.co.za/images/blister.jpg

Figure 2 Ampoule à l'arche du talon

Prévention des ampoules. Pour prévenir les ampoules, un randonneur doit s'assurer :

- que la botte est bien ajustée;
- qu'il a plusieurs épaisseurs de chaussettes (plusieurs couches éliminent l'humidité et réduisent le frottement direct sur la peau);
- d'appliquer de la poudre pour les pieds avant et pendant la randonnée pédestre;
- d'éliminer les points de friction lorsqu'ils se produisent.



Il est particulièrement important de s'arrêter et de se soigner les pieds au commencement de la marche lorsqu'ils sont sensibles. En enlevant ses bottes et ses bas durant les pauses, le randonneur pourra se refroidir les pieds, mettre de la poudre pour les pieds et vérifier s'il a des rougeurs sur la peau qui peuvent indiquer des points de friction futurs.

Soins des ampoules. Si une ampoule se forme, il y a deux façons d'aider à réduire la pression :

1. Couper un morceau de moleskine qui recouvre amplement l'ampoule. Couper un trou plus petit dans la moleskine pour qu'elle ressemble à un beigne. Le beigne doit entourer l'ampoule de façon à ce que la moleskine élimine la pression de la blessure. Remplir le trou de la moleskine avec de la crème antibiotique et recouvrir le tout avec du ruban athlétique adhésif.
2. Mettre un pansement de type deuxième peau directement sur l'ampoule, puis un morceau de moleskine pour garder le pansement en place. Les pansements de type deuxième peau sont des pansements qui contiennent beaucoup d'eau et qui sont visqueux au toucher, leur donnant ainsi une propriété lubrifiante.



Si l'ampoule se transforme en grosse bulle, il peut être nécessaire de la percer. Il est difficile de déterminer de percer ou non une ampoule, car une ampoule percée augmente les risques d'infection. La règle à suivre, si une ampoule est plus petite qu'une pièce de cinq cents, est de ne pas la crever et de suivre les étapes ci-dessus. Par contre, si elle est plus grosse qu'une pièce de cinq cents, on doit la crever puisqu'elle se crèvera de toute façon. Une fois qu'elle est crevée, appliquer de l'onguent ou de la crème antibiotique sur la région pour empêcher l'infection, puis suivre les étapes ci-dessus.

POINTS DE FRICTION

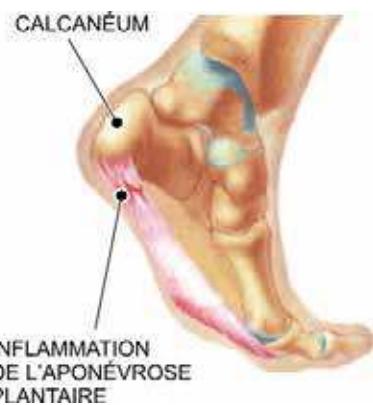
Les points de friction sont les précurseurs des ampoules. L'apparition de rougeur légère sur la peau et les premières indications de douleur sont des signes d'une ampoule à venir (un point de friction). Cette rougeur est causée par la friction entre la peau et la chaussette ou la botte / semelle. Pour éviter les ampoules, arrêter et soigner tous les points de friction. La meilleure mesure à prendre est de mettre un morceau de moleskine ou de ruban athlétique adhésif sur le point de friction. La meilleure chose à faire est d'appliquer une teinture de benjoin que l'on fixe avec du ruban.

Prévention. La prévention est la même que pour les ampoules, parce que les points de friction deviennent des ampoules.

APONÉVROSITE PLANTAIRES

L'aponévrosite plantaire est une blessure due à un surentraînement qui touche la plante et la surface du fléchisseur (plantaire) du pied. Un diagnostic d'aponévrosite plantaire signifie qu'il y a une inflammation du tissu rigide et fibreux de la plante du pied qui lie le calcanéum à la base des orteils. On rencontre ce trouble chez les personnes qui courrent et marchent beaucoup, qui restent debout sur des surfaces dures pendant de

longues périodes de temps, qui ont les pieds très plats ou les voûtes plantaires élevées. Ce trouble commence graduellement par une douleur faible au calcanéum. Il est plus courant de le ressentir après l'exercice.



www.posetech.com/training/images/plantar-fasciitis-smi.gif

Figure 3 Aponévrosite plantaire A



www.patient.co.uk/showdoc/pilsinl/017.jpg

Figure 4 Aponévrosite plantaire B



SI LE PIED S'APLATIT TROP,
L'APONÉVROSE PLANTAIRE
PEUT S'ÉTIRER TROP ET
S'ENFLAMMER.



SI LE PIED NE S'ÉTIRE PAS,
L'APONÉVROSE PLANTAIRE
PEUT ÊTRE TROP TIRÉE ET
PEUT ÉVENTUELLEMENT
OCCASIONNER DE LA
DOULEUR.

www.patient.co.uk/showdoc/pilsinl/017.jpg

Figure 5 Pied plat ou pied à arche haute

Prévention. On peut prévenir facilement l'aponévrosite plantaire en :

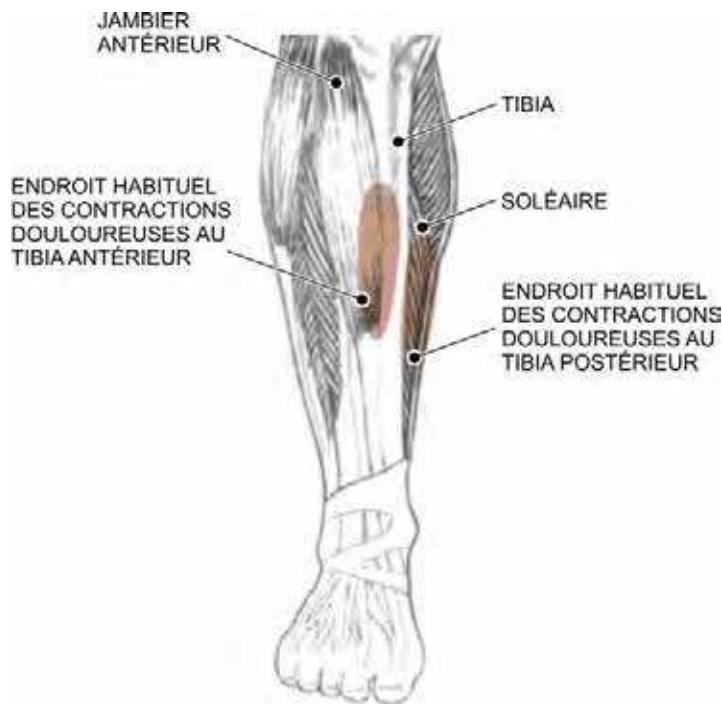
- portant des chaussures appropriées à l'activité;
- faisant des étirements (des muscles froids et serrés peuvent être blessés plus facilement);
- exerçant le corps de façon progressive lors de la préparation d'activités où le randonneur marchera de grandes distances.

Traitements. Se reposer, ne pas mettre de poids sur le pied jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'inflammation et mettre de la glace sur la région touchée pendant 20 minutes trois ou quatre fois par jour. L'étirement du tendon d'Achille et de l'aponévrosite plantaire est le traitement primaire pour cette condition.

PÉRIOSTITE TIBIALE

Un surentraînement avec des phases de repos inappropriées cause les périostites tibiales; trop courir en est le plus souvent la cause. La périostite tibiale se produit lorsque le pied touche le sol, ensuite la phase de transfert de poids et d'énergie et finalement la poussée de l'avant-pied. Chaque pas entraîne une onde de choc qui parcourt la jambe. Le système musculo-squelettique absorbe cette énergie. Plus la surface de course est dure, plus l'onde de choc est grande (p. ex. du gazon, un chemin de terre plat, de l'asphalte et du béton représentent une augmentation de la dureté du sol, le béton étant le plus dur).

Symptômes. Dans les premiers stades de la périostite tibiale, un coureur ressentira de la douleur au début de la course d'entraînement qui disparaît ensuite. La douleur revient souvent après l'exercice ou le matin suivant. Finalement, si on ignore la douleur et qu'on poursuit l'entraînement, la douleur peut s'accentuer et se concentrer sur une région précise de l'os. Si cela se produit, il peut y avoir une fracture de fatigue.



www.athleticadvisor.com/images/LE_images/shin-splints.gif

Figure 6 Périostite tibiale

Prévention. Il y a plusieurs façons de prévenir la périostite tibiale :

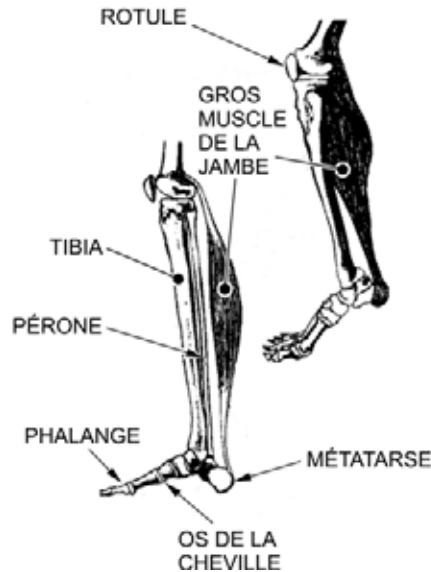
- l'allongement des enjambées se produit pendant les randonnées lorsqu'une personne projette la jambe trop loin en avant, cela allonge l'enjambée de façon anormale. Pour corriger, ralentir le pas et essayer de pousser le corps en entier avec la jambe de derrière, au lieu d'allonger la jambe de devant. La jambe avant doit avancer près du corps, faire un pas et pousser le corps avec les orteils. Remarquer que l'allongement se fait dans la jambe arrière et non celle avant;
- éviter les chaussures à talon haut;
- porter des chaussures appropriées à l'activité; la surpronation verse le pied vers l'intérieur à chaque pas. Se procurer des espadrilles de contrôle de mouvement;
- faire des étirements (des muscles froids et serrés peuvent être blessés plus facilement);
- entraîner le corps en commençant par les activités où on parcourt progressivement les distances; s'il s'agit de randonnée pédestre, commencer l'entraînement par de petits parcours en augmentant chaque fois la distance.

Traitement. Se reposer et, selon la gravité de la blessure, il est souvent nécessaire d'arrêter de courir complètement pour un certain temps. Lorsqu'on recommence à courir, il faut changer radicalement ses habitudes de course autrement, la blessure peut réapparaître. Espacer les entraînements et réduire le nombre et l'intensité de l'entraînement.

CRAMPES MUSCULAIRES

Une crampe est une contraction musculaire qui se produit lorsque la circulation sanguine diminue ou si le muscle est surutilisé. Elles surviennent habituellement dans la jambe et peuvent survenir lorsqu'on nage dans des eaux froides. Elles peuvent se manifester lorsqu'une personne est immobile dans une position recroquevillée. Cela se produit souvent durant le sommeil.

Les crampes de chaleur résultent de la perte de sel par la transpiration excessive. Le manque de sel cause des crampes qui sont des contractions musculaires spastiques douloureuses, habituellement dans la jambe.



Camping & Wilderness Survival, The Ultimate Outdoors Book, p. 311

Figure 7 Des crampes musculaires

Prévention. Pour réduire la possibilité de ces crampes :

- manger des repas équilibrés riches en potassium et en sodium (p. ex. des œufs, du foie, du poulet, du lait, des agrumes, des bananes ou des légumes à feuilles vert foncé);
- bien s'hydrater.

Traitements. Le blessé doit se reposer au frais et boire une solution saline ou de la limonade. Éviter les crampes en faisant des échauffements avant une activité ardue. Lors d'une attaque, étirer le muscle en massant le dessus de la partie douloureuse pour augmenter la circulation sanguine.

FOULURES

Une foulure se produit lorsque les ligaments d'une articulation sont déchirés par une torsion ou un mouvement soudain. L'articulation est très douloureuse lorsqu'on la bouge et il peut y avoir beaucoup d'enflure. Une ecchymose profonde peut apparaître graduellement. Il est difficile de distinguer une entorse grave d'une fracture. Pour soigner une entorse, envelopper l'articulation tordue avec un bandage épais et laisser reposer le membre dans une position élevée et confortable.

Prévention. Pour réduire la possibilité d'entorses :

- faire des étirements avant et après l'exercice. Les muscles serrés tirent sur le tendon d'Achille et peuvent réduire la portée du mouvement du pied;
- choisir des chaussures ayant un bon soutien latéral pour les chevilles et les porter bien lacées;
- choisir où l'on marche lorsqu'on se trouve sur des surfaces accidentées.

Traitements. Le traitement R.I.C.E. (Repos, Ice [glace], Compression et Élévation) est la combinaison pour un rétablissement rapide.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Qu'est-ce qu'une ampoule?
- Q2. Comment doit-on soigner la périostite tibiale?
- Q3. Qu'est-ce qui cause les crampes musculaires?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. Une ampoule est une petite bulle cutanée remplie de liquide, qui est causée par la friction.
- R2. Se reposer et, selon la gravité de la blessure, il est souvent nécessaire d'arrêter de courir complètement pour un certain temps. Lorsqu'on recommence à courir, il faut changer radicalement ses habitudes de course autrement, la blessure peut réapparaître. Espacer les entraînements et réduire le nombre et l'intensité de l'entraînement.
- R3. Une crampe est une contraction musculaire qui se produit lorsque la circulation sanguine diminue ou si le muscle est surutilisé.

Point d'enseignement 3

Expliquer et démontrer comment développer un rythme personnel en randonnée pédestre qui augmentera le rendement et l'endurance.

Durée : 10 min

Méthode : Démonstration et exécution



L'instructeur choisira des moments appropriés durant la randonnée pour montrer aux cadets comment développer un rythme personnel en randonnée pédestre en se rappelant que le but de ce point d'enseignement est que les cadets apprennent à développer et maintenir un rythme personnel.

Exemples de méthode : L'instructeur peut, avant la randonnée, vouloir discuter brièvement au sujet du maintien d'un rythme de randonnée pédestre propice au groupe. Pendant la première heure, marcher un peu plus lentement que d'habitude pour permettre aux cadets de se familiariser au sentier à pas plus lent. Lors de la première période de repos, discuter comment déterminer le rythme. Dans la deuxième partie du parcours, accélérer intentionnellement la vitesse de marche, jusqu'au point où les cadets se fatiguent. À la deuxième période de repos, discuter des différences entre les deux parties du parcours et déterminer une vitesse de marche qui donnerait un bon rythme au reste de la randonnée pédestre, tout en respectant les lignes directrices d'un rythme établi.

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

DÉTERMINER LE RYTHME ET LA VITESSE DES PAS

Un rythme de randonnée stable est habituellement plus plaisant puisque l'on se fatigue moins et maintient la tension physique à un niveau plaisant. Un rythme constant permet au randonneur de suivre un horaire stable

et de diminuer la tension aux pieds, aux jambes, aux poumons et au corps. Cela permet au randonneur de voyager en étant moins fatigué.

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

- choisir un rythme et une vitesse spécifiques et les maintenir; un bon rythme permet au randonneur de marcher à la même intensité pendant au moins une heure sans avoir à prendre de pause;
- choisir un rythme en fonction du terrain, de la température et du poids. Le moment où le randonneur ne peut plus entretenir une conversation indique qu'il n'a pas choisi un rythme confortable;
- faire du rythme un mouvement corporel fluide où la respiration et le balancement des bras s'harmonisent avec le corps;
- les surfaces accidentées comme les pentes et les côtes d'inclinaison variées peuvent rendre difficile le maintien d'un rythme de randonnée stable.

CONTRÔLE DE LA FATIGUE

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

Lignes directrices du repos :

- se reposer à des intervalles réguliers; essayer des périodes de 10 minutes pour chaque heure de randonnée (les inclure dans le rythme);
- maintenir des pauses de 10 minutes. Les périodes allongées de repos ne doivent être que pour les repas;
- les périodes de 10 minutes sont les plus efficaces pour que le corps récupère;
- s'assurer de retirer les sacs à dos, de se reposer à l'ombre et de s'asseoir durant les pauses;
- pendant les périodes de repos allongées, enlever les chaussures pour les aérer et pour reposer et faire sécher les chaussures.

ADAPTATION DU RYTHME

En général, il est facile de maintenir le rythme de randonnée pédestre sur une surface plane. Par contre, lorsque la température et le poids supplémentaire sont de la partie, la marche devient plus difficile. La vitesse de marche dépend de la forme physique des membres du groupe, du terrain, de l'altitude et du poids du sac à dos. Une des meilleures façons de mesurer et de contrôler le pas est de porter une attention particulière au rythme de la respiration.

Si la respiration détermine le pas, sur un terrain de niveau, par exemple, une personne fait trois pas par inspiration et trois pas par expiration. Pour monter une côte et en gardant le même rythme de respiration, faire deux pas par inspiration. Une bonne règle à suivre est de marcher à un rythme où on peut entretenir une conversation.

Lorsqu'on marche dans d'autres conditions, la vitesse de marche change selon :

- **Température.** Lors de mauvais temps, le randonneur réduit le rythme et l'enjambée pour plus de sécurité.
- **Poids.** Le poids affecte l'enjambée puisque plus il est important, plus le randonneur doit utiliser de l'énergie.
- **Terrain.** Monter une colline diminue l'enjambée et la distance parcourue.

RECOURIR À LA SYNCHRONISATION DE L'ENSEMBLE DU CORPS

Le rythme de randonnée pédestre s'applique au corps en entier. Tout comme la marche, la randonnée pédestre requiert des mouvements coordonnés où chaque action produit une réaction. Le balancement des bras donne de l'impulsion, la respiration contrôle les pas, etc. Pour bien contrôler le rythme, il faut d'abord apprendre quelles parties du corps travaillent à l'unisson.

Pour employer une synchronisation corporelle pendant le mouvement, les bras doivent bouger de façon contraire aux jambes. Le balancement des bras donne l'impulsion qui aide à faire avancer le corps vers le prochain pas. La respiration contrôle le pas (se rappelant qu'un rythme confortable signifie qu'une personne peut entretenir une conversation).

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

Ce point d'enseignement sera confirmé pendant la durée de la randonnée pédestre. L'instructeur doit constamment superviser et donner des conseils aux cadets qui éprouvent de la difficulté.

Point d'enseignement 4

Discuter de l'objectif des intervalles de repos dans les situations de randonnée pédestre intenses.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Ce point d'enseignement doit être présenté en tant que discussion de groupe pendant les pauses dans la randonnée pédestre. La matière et l'information suivantes sont fournies seulement pour éduquer les instructeurs. L'instructeur doit réviser cette information, discuter en groupe des points présentés et s'assurer de la compréhension de la matière.

INTERVALLES DE REPOS

Une journée moyenne de randonnée consiste en périodes de randonnée et périodes de repos. Les intervalles de repos de 10 minutes se prennent après chaque heure de marche, dans un endroit suffisamment à l'ombre et, si possible, proche d'une source d'eau. Pendant les premières cinq à sept minutes de repos, le corps élimine près de 30 % de l'acide lactique présent dans les muscles, mais seulement 5 % après 15 minutes (prendre garde à ne pas dépasser 10 minutes par pause).

Les pauses permettent aussi au corps de se reposer. En plus de l'accumulation de l'acide lactique dans les muscles, le corps travaille à l'unisson et les autres parties peuvent se fatiguer. En se reposant :

- le rythme cardiaque diminue et le cœur bat à un rythme réduit;
- les poumons fournissent moins d'oxygène au corps;
- le corps et l'esprit se reposent;
- les pieds et les chaussures peuvent être aérés pour réduire les risques d'ampoules.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

- Q1. Que doit-être la durée des intervalles de repos?
- Q2. Quel pourcentage d'acide lactique le corps élimine-t-il durant les cinq à sept premières minutes de pause/repos?
- Q3. Quelles autres parties du corps se reposent durant une pause?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. 10 min.
- R2. 30 pour cent.
- R3. Le cœur, les poumons, les pieds et l'esprit.

Point d'enseignement 5**Expliquer le choix des rations à consommer pendant une randonnée de jour.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif



Ce point d'enseignement doit être présenté en tant que discussion de groupe pendant les pauses dans la randonnée pédestre. La matière et l'information suivantes sont fournies seulement pour éduquer les instructeurs. L'instructeur doit réviser cette information, discuter en groupe des points présentés et s'assurer de la compréhension de la matière.

TYPES DE RATIONS

Aliments de base. Ce type de repas est constitué de pâtes, de farine, de haricots, de riz, de sucre, de pommes de terre, etc. Ce type de nourriture, en comparaison aux autres, est :

- moins cher que les aliments lyophilisés;
- plus facile à trouver puisqu'il y en a dans toutes les épiceries;
- plus flexible car on peut choisir les ingrédients pour préparer un repas.

Aliment lyophilisé. Il s'agit de nourriture conservée par une méthode de congélation qui sèche la nourriture avant l'emballage. Il ne faut qu'ajouter de l'eau chaude pour préparer le repas. Cette forme de repas, en comparaison aux autres, est :

- coûteuse;
- légère;
- non-périssable;
- facile à préparer.

Nourriture de randonnée. Il s'agit d'une collation rapide, facile à manger lorsqu'on est sur le sentier. Dans la nourriture de randonnée, on trouve des noix, des graines, des fruits séchés, des barres énergétiques, des

barres de fruit, des produits dérivés du pain, des mélanges du randonneur, etc. qui peuvent remplir un creux avant un repas. Cette forme de repas, en comparaison aux autres, est :

- facilement accessible;
- facile à manger en petite quantité;
- ne nécessite aucune préparation.

FRÉQUENCE DES REPAS

Une personne moyenne, en campagne, consomme entre 1,5 à 2,5 livres de nourriture par jour ou de 2 500 à 4 500 calories. La planification de la quantité d'aliments à apporter peut être une tâche intimidante : si on apporte trop d'aliments, il faudra les transporter, si on n'en apporte pas assez, on aura peut-être à chercher d'autres sources de nourriture.

La quantité d'aliments nécessaire dépend de la difficulté d'une randonnée. Une personne mange moins lors d'une randonnée pédestre pendant des journées fraîches d'été qu'en skiant en hiver. On mange aussi plus lors d'une journée d'escalade que lors d'une journée de pêche. Pour déterminer la quantité d'aliments à apporter, se fier au tableau ci-dessous.

Tableau de ration	Activités moyennes en milieu sauvage (randonnée pédestre ou en kayak)	Activités ardues en milieu sauvage (camping d'hiver)	Activités très ardues en milieu sauvage (alpinisme extrême)
Livres par personne par jour	1,5 à 2 lb	2 à 2,25 lb	2,25 à 2,5 lb
Calories par personne par jour	2500 à 3000 calories	3000 à 3700 calories	3700 à 4500 calories

En tenant compte qu'on doit répartir le poids de la nourriture entre la nourriture de randonnée et les aliments de base, planifier les repas individuellement et soigneusement pour déterminer ce qu'il faut apporter lors de la randonnée.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

QUESTIONS

- Q1. Combien de calories une personne peut-elle brûler par jour lorsqu'elle participe à des activités ardues en milieu sauvage?
- Q2. Combien de livres de nourriture une personne en randonnée pédestre consomme-t-elle par jour?
- Q3. Comment devrait-on planifier les repas pour la randonnée?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. 2500 à 3000.
- R2. 1,5 à 2 lb.
- R3. Individuellement.

Point d'enseignement 6**Expliquer les besoins de consommation d'eau potable pendant une randonnée de jour.**

Durée : 15 min

Méthode : Exposé interactif

BESOINS QUOTIDIENS EN EAU

L'instructeur doit poser la question d'introduction suivante : De quelles façons le corps perd de l'eau?

L'instructeur doit tirer l'information suivante du groupe. L'instructeur doit ensuite fournir l'information manquante au groupe.

Le corps humain perd continuellement de l'eau par la transpiration, l'urine, la respiration et les excréments. Lorsque le corps travaille de façon ardue et qu'il transpire beaucoup, il peut perdre jusqu'à un litre d'eau par heure. Une personne en haute altitude, où l'air est sec, peut se déshydrater simplement en respirant au repos.

Les effets de la perte d'eau sur le rendement. La déshydratation affaiblit physiquement et mentalement les humains. Lorsqu'une personne est déshydratée, la quantité de plasma dans son sang diminue (le sang épaissit) et, en conséquence, son cœur doit travailler plus fort pour pomper le sang. Lorsque le corps se déhydrate, des complications surviennent, comme :

- une diminution de la performance cardiovasculaire (la respiration devient plus difficile);
- le corps a de la difficulté à dissiper la chaleur par la transpiration;
- une diminution de la capacité à digérer et à métaboliser les aliments;
- le rendement physique diminue.

La consommation préalable d'eau est la clé pour rester hydraté. Lorsqu'une personne a soif, le corps démontre déjà des signes de déshydratation. Boire plus d'eau avant une activité ardue aide également au rendement. L'eau est le meilleur liquide pour maintenir l'hydratation.

Nota:	La caféine et les boissons gazeuses accélèrent la déshydratation.
--------------	---

Consommation d'eau quotidienne par rapport au poids. Pour rester hydrater, des niveaux de consommation quotidienne sont recommandés selon le poids. Consulter le tableau de référence ci-dessous.

CONSOMMATION QUOTIDIENNE D'EAU RECOMMANDÉE PAR RAPPORT AU POIDS

Masse en lb	Litres d'eau au repos
100	3
120	3,6
140	4,2
160	4,8
180	5,4
200	6

MAINTENIR UN NIVEAU D'HYDRATATION SÉCURITAIRE

Les véhicules motorisés ont besoin d'huile pour lubrifier leur moteur. Tout comme les véhicules, le corps humain a besoin d'un lubrifiant sous forme **D'EAU** pour faire rouler son moteur. Pour faire fonctionner ce moteur efficacement, une personne doit maintenir un niveau d'hydratation sécuritaire, notamment :

- **Consommant de l'eau au préalable.** Boire plus d'eau avant de commencer une activité.
- **Buvant de petites quantités souvent.** De petites quantités alimenteront efficacement le moteur de façon constante.
- **Buvant de l'eau froide.** Les intestins absorbent l'eau froide plus facilement.
- **Évitant les boissons sucrées.** Le sucre nuit à la capacité du corps à absorber du liquide.
- **Transformant la consommation d'eau en habitude.** Une bonne habitude ne s'oublie jamais.
- **Boire au moins 8 oz d'eau.** Pour chaque demi-heure d'activité intense.

REPÉRER DES SOURCES D'EAU D'OÙ L'ON PEUT PUISER ET PURIFIER L'EAU



L'instructeur doit poser la question d'introduction suivante: Quelles sources d'eau peut-on trouver dans la nature?

L'instructeur doit tirer l'information suivante du groupe. L'instructeur doit ensuite fournir l'information manquante au groupe.

L'eau est essentielle à la vie. La vie en dépend et toutes les choses vivantes en contiennent. Une personne moyenne peut survivre environ trois semaines sans nourriture, mais seulement trois jours sans eau. L'eau est de première importance. En campagne, il faut être capable de trouver des sources d'eau en cas d'urgence.

Les premières sources où chercher sont les suivantes :

- **Rivières.** Une source d'eau commune où on doit puiser l'eau vive loin de la berge.
- **Ruisseaux.** Une source d'eau commune où on doit puiser l'eau vive loin de la berge.
- **Lacs et étangs.** Une source d'eau commune où on doit puiser l'eau des endroits profonds.
- **Fonds de vallée.** L'eau s'écoule naturellement des surfaces élevées.
- **Étendues de végétation.** Indiquent une source d'eau. On peut y creuser pour trouver l'eau si on ne la voit pas en surface.
- **Lits d'un cours d'eau et d'une rivière asséchés.** Même si un ruisseau est sec en surface, il peut encore y avoir de l'eau qui coule sous la surface en source. Creuser pour trouver de l'eau.



Lorsqu'on puise de l'eau dans la nature pour la consommer, il est important de s'assurer que l'eau est bonne à boire. S'assurer de bouillir l'eau, de la filtrer dans un purificateur d'eau ou utiliser des comprimés de purification d'eau.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 6

QUESTIONS

- Q1. Si une personne pèse 140 livres, quelle quantité d'eau doit-elle consommer pour maintenir un bon niveau d'hydratation au repos?
- Q2. Comment le corps humain perd-il l'eau?
- Q3. Lors d'une randonnée, vous échappez votre bouteille d'eau. Vous commencez à avoir soif, mais vous ne voyez pas de lacs ou de ruisseaux. Où pouvez-vous trouver de l'eau?

RÉPONSES PRÉVUES

- R1. 4,2 litres.
- R2. Le corps humain perd continuellement de l'eau par la transpiration, l'urine, la respiration et les excréments.
- R3. Fonds de vallée, étendues de végétation verte, lits de cours d'eau ou de rivières asséchés sous la surface.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

QUESTIONS

- Q1. Pourquoi un randonneur devrait remballer la nourriture avant d'aller en randonnée?
- Q2. Sur quelles surfaces devrait-on marcher lorsqu'on est en campagne?
- Q3. Combien de calories une personne peut-elle brûler par jour lorsqu'elle participe à une randonnée pédestre en milieu sauvage?
- Q4. Quelle quantité d'aliments une personne en campagne consomme-t-elle par jour?
- Q5. Comment doit-on soigner la périostite tibiale?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Pour réduire sensiblement le poids et la possibilité de produire des déchets, du verre brisé, des dégâts liquides et de nourriture dans le sac à dos.
- R2. Sur les surfaces permanentes.
- R3. 2500 à 3000.
- R4. 1,5 à 2 lb.
- R5. Se reposer et, selon la gravité de la blessure, il est souvent nécessaire d'arrêter de courir complètement pour un certain temps. Lorsqu'on recommence à courir, il faut changer radicalement ses habitudes de course autrement, la blessure peut réapparaître. Espacer les entraînements et réduire le nombre et l'intensité de l'entraînement.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets devront développer et pratiquer leur propre rythme en randonnée pédestre pendant les prochaines randonnées pédestres.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Cette activité a donné aux cadets l'occasion de participer au conditionnement physique tout en les incitant à acquérir les compétences nécessaires pour progresser dans le programme de randonnée pédestre des cadets de l'Armée.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Pour enseigner cette leçon, l'instructeur doit profiter des périodes propices à l'enseignement et des périodes de repos pour permettre aux cadets de bien comprendre la matière enseignée.

Les caractéristiques des cadets doivent être prises en considération pour choisir le sentier de randonnée pédestre.

L'OCCOM M123.01 (Choisir les vêtements et l'équipement pour une randonnée pédestre) doit être enseignée avant la présente leçon.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C2-009 0-684-85909-2 Harvey, M. (1999). *The National Outdoor Leadership School's Wilderness Guide*. New York, New York, Fireside.

C2-010 (ISBN 0-375-70323-3) Rawlins, C., et Fletcher, C. (2004). *The Complete Walker IV*. New York, New York, Alfred A. Knopf.

C2-034 (ISBN 0-87322-637-2) Priest, S., et Gass, M. (2005). *Effective Leadership in Adventure Programming* (2e édition). Windsor, Ontario, Human Kinetics Publishing Inc.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM C123.01 – PARTICIPER À UNE FORMATION PAR L'AVENTURE

Durée totale :

540 min

Il n'y a pas de guide pédagogique pour cet OCOM, se référer à l'A-CR-CCP-951/PT-003, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Normes de sécurité de l'entraînement par l'aventure*, pour les activités.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE**
ÉTOILE VERTE
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM C123.02 – EXPLIQUER LA DISCIPLINE DE MARCHE EN RAQUETTES

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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

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

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour la présente leçon afin d'initier les cadets à la discipline de marche en raquettes.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure d'expliquer les principes de la discipline de marche.

IMPORTANCE

Les cadets doivent savoir comment se conformer aux règles et aux principes de la discipline de marche lorsqu'ils participent à une marche pendant un EEC en hiver, afin d'être à l'aise, sécuritaires et efficaces pendant l'entraînement par temps froid.

Point d'enseignement 1**Expliquer les facteurs dont il faut tenir compte avant de participer à une randonnée d'hiver.**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

POINTS DONT ON DOIT TENIR COMPTE AVANT DE PARTICIPER À UNE RANDONNÉE D'HIVER

La discipline de marche est l'observation des exercices et de l'ensemble des mesures de sécurité prises avant, pendant et après la marche pour s'assurer que le groupe de cadets arrive à leur destination bien équipé et capable de participer à un entraînement supplémentaire. La discipline de marche comprend plusieurs choses, telles le contrôle de marche adéquat, l'entretien de l'équipement, l'obéissance aux instructions de marche, la conduite appropriée et l'exécution de la marche, les formations appropriées, le rythme approprié de marche, les distances appropriées, et l'usage efficace de couverture et de dissimulation.

La discipline de marche en hiver est presque la même qu'en temps chaud, mais on doit tenir compte du froid intense et de la neige.

Habillement. La tenue doit être aussi légère que la température le permet. La température déterminera le choix de chaussures. Lorsqu'on prévoit que les températures pourraient être supérieures au point de congélation, on doit porter des bottes appropriées pour les conditions de froid humide, et non des mukluks.

Itinéraire de la randonnée. Avant le début de la marche, on doit planifier l'itinéraire en détail. On doit choisir l'itinéraire le plus facile qui satisfait aux besoins de l'entraînement. Il faut éviter le plus possible les obstacles tels les plans d'eau, le terrain rocheux ou montagneux, la neige molle, etc. On peut donner aux cadets un croquis de l'itinéraire. On doit expliquer l'itinéraire aux cadets pendant une séance d'information avant le début de la randonnée.

Ouvreurs de piste. Le but du déblayage est de faciliter le plus possible la marche pour le peloton principal. C'est une tâche difficile qui nécessite beaucoup de temps. Il faut arranger d'avance un système de prise de relève ou de changement de tâches. La vitesse du déblayage est déterminée par le terrain, les conditions météorologiques, la neige, la végétation, et la condition physique des membres de l'équipe de déblayage.



Avant de commencer une randonnée pédestre ou une marche, les instructeurs et les superviseurs doivent être informés de tout trouble physique ou problème de santé des cadets qui pourrait nécessiter une supervision accrue.

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

- Q1. Définir la discipline de marche.
- Q2. Quelles sortes d'obstacles faut-il éviter lors d'une marche en hiver?
- Q3. Quel est le but du déblayage?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. La discipline de marche est l'observation des exercices et de l'ensemble des mesures de sécurité prises avant, pendant et après la marche pour s'assurer que le groupe de cadets arrive à leur destination bien équipé et capable d'exécuter des tâches supplémentaires.

- R2. Il faut éviter le plus possible les obstacles tels les plans d'eau, le terrain rocheux ou montagneux, la neige molle, etc.
- R3. Le but du déblayage est de faciliter le plus possible la marche pour le peloton principal.

Point d'enseignement 2**Expliquer les facteurs dont il faut tenir compte pendant une randonnée d'hiver**

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

PÉRIODES DE REPOS

Il faut prendre des pauses souvent pendant toute randonnée pédestre. Prendre des pauses devient encore plus important lorsqu'il fait froid.

Vérification de l'équipement et des vêtements. Après 10 ou 15 minutes de marche, il faut faire une pause pour ajuster l'équipement et les vêtements.

Repos physique. Les périodes de repos suivantes doivent être courtes et prises souvent. Elles doivent être juste assez longues pour un bref repos et pour un changement de tâches, mais pas assez longues pour que les cadets aient froid. On doit faire une pause de deux à trois minutes à toutes les quinze à vingt minutes.

Rafraîchissements. Avant de partir, on doit préparer des boissons chaudes dans des bouteilles isolantes. On doit encourager les cadets à les boire pendant les périodes de repos.

Vérification de gelures. On doit les faire pendant le jour et la nuit. Pendant le jour, on doit utiliser un système de « surveillance mutuelle » pour vérifier les gelures pendant la marche et lors des pauses. Pendant la nuit, la responsabilité appartient à l'individu s'il n'y a pas de lumière. S'il y a une source de lumière adéquate, on doit utiliser le système de « surveillance mutuelle » pendant la nuit aussi.

Coupe-vent. Si on doit marcher dans le vent pendant la randonnée en montagne, on peut faire des pauses et utiliser le sac à dos comme coupe-vent. Pendant des périodes de repos prolongées, on peut fabriquer des coupe-vent en utilisant de la neige, des arbres, etc.

FORMATIONS DE MARCHE

Les formations vont changer et varier selon les activités des cadets.

File indienne. Généralement pendant les marches en hiver, la meilleure formation à adopter est la file indienne, parce qu'elle maintient la discipline de sentier, réduit le déblayage, et rend plus facile le tir de toboggan sur le sentier déblayé.

Colonnes parallèles. Si la neige est bien tassée et on n'a pas besoin de déblayer un sentier, il est plus rapide de voyager en colonnes parallèles.

Lorsqu'on marche en file indienne, il est recommandé de demander à chaque personne de veiller sur la personne directement derrière elle. De cette façon, si le dernier cadet s'arrête, le cadet qui est en avant de lui avertira le prochain, et ainsi de suite, et le groupe au complet s'arrêtera.



Il faut préciser aux cadets qu'ils ne doivent pas attendre au prochain arrêt pour informer un superviseur s'ils ont extrêmement froid ou s'ils sont malades ou blessés.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Quand doit-on faire la première vérification de l'équipement et des vêtements?
- Q2. Combien de temps doit-on prendre pour les repos physiques?
- Q3. Quel est le meilleur système de vérification des gelures?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. 15 à 20 minutes après le début de la marche.
- R2. De 2 à 3 minutes.
- R3. Le système de surveillance mutuelle.

Point d'enseignement 3

Expliquer les éléments dont il faut tenir compte à la fin d'une randonnée d'hiver

Durée : 5 min

Méthode : Exposé interactif

INSPECTIONS MÉDICALES

La discipline de marche s'applique non seulement en route, mais aussi une fois qu'on a atteint la destination. Tout comme les vérifications qu'on doit faire pendant les périodes de repos, il y a des vérifications qu'on doit faire à la fin.

Vérification de gelures. On fait une vérification de la surface de peau visible en utilisant le système de surveillance mutuelle. Ensuite, il faut faire une vérification individuelle pour s'assurer qu'il n'y a pas de gelure sur les parties du corps qui ont été couvertes pendant la marche.

Les blessures. Les instructeurs et les superviseurs doivent vérifier les cadets pour toute blessure qui aurait pu avoir lieu pendant la marche. Ces blessures pourraient inclure des ampoules, des pieds endoloris, des entorses, la fatigue extrême, etc.

Symptômes de rhume ou de grippe. Les instructeurs et les superviseurs doivent identifier les cadets qui ont des signes ou symptômes de grippe ou de rhume, tels une toux, une respiration sifflante, des éternuements, un écoulement nasal, une congestion, etc.



Les instructeurs et les superviseurs doivent vérifier eux-mêmes les mains, pieds, etc. des cadets pour des blessures ou des gelures, parce que les cadets ne signalent pas toujours les blessures et la maladie quand ils les ressentent.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Vrai ou faux : Une fois la marche terminée, la discipline de marche est aussi terminée.
- Q2. Nommez quelques blessures que l'instructeur devrait rechercher chez les cadets.
- Q3. Nommez quelques signes et symptômes d'un rhume ou d'une grippe que les superviseurs doivent rechercher.

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Non. Il faut respecter la discipline de marche même quand on a atteint la destination.
- R2. Ampoules, pieds endoloris, entorses, fatigue extrême, etc.
- R3. Les superviseurs doivent identifier les cadets qui toussent, qui respirent avec difficulté, qui ont des écoulements du nez, qui sont congestionnés, etc.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Les instructeurs confirmeront la capacité des cadets de se conformer à la discipline de marche lorsqu'ils participent à une marche d'hiver.

OBSERVATIONS FINALES

Pendant l'entraînement en campagne d'hiver, comme pour n'importe quelle activité de cadets, la sécurité est de première importance. En suivant les règles prédéterminées de discipline de marche et en obéissant aux ordres supplémentaires en temps et lieu permettront à tous de vivre une expérience d'entraînement agréable et sécuritaire.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est préférable que cette leçon soit donnée sous la supervision d'un instructeur d'entraînement par temps froid.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-009 A-CR-CCP-107/PT-002 D Cad. (1978). A-CR-CCP-107/PT-002, *Cadets royaux de l'Armée canadienne, Plan de cours - Programme d'instruction, Initiation pratique à l'entraînement d'hiver*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC



**CADETS ROYAUX DE
L'ARMÉE CANADIENNE**

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 5

OCCOM C123.03 – PARTICIPER À UNE RANDONNÉE EN RAQUETTES

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-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

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

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

Une méthode d'apprentissage par l'expérience a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences au moyen d'une expérience directe. Les cadets font l'expérience de l'activité de raquette et la décrivent à un niveau personnel. Les cadets auront l'occasion de réfléchir et de se pencher sur ce qu'ils ont observé, senti et pensé lors de la participation à une activité de raquette et d'évaluer la façon dont cette expérience est liée à ce qu'il a déjà appris et aux expériences futures.

INTRODUCTION

RÉVISION

Aucune.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, les cadets doivent connaître les principes et les techniques de base de la pratique de la raquette.

IMPORTANCE

La raquette facilite le camping d'hiver et la randonnée en montagne en donnant un moyen de transport personnel à utiliser en hiver. Il s'agit d'une façon amusante de pratiquer un sport qui procure un entraînement physique stimulant.

Point d'enseignement 1

Durée : 15 min

Discuter de la neige.Méthode : Exposé interactif

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

La nouvelle neige subit beaucoup de changements une fois au sol. Pendant que la neige sur le sol devient plus dense, les flocons se soudent et l'air emprisonné est évacué. Les conditions météorologiques qui affectent ces changements résultent du soleil et du vent.

Lumière du soleil. Au printemps, le soleil peut faire fondre la surface de la neige, même si la température de l'air est sous le point de congélation. La neige qui se trouve dans les endroits ombragés sera donc poudreuse et celle qui se trouve dans les endroits ensoleillés sera mouillée. Les températures froides de la nuit peuvent faire geler la neige mouillée et former une croûte sur la surface.

Vent. Le vent peut tasser et souffler la neige. Plus le vent est constant, plus la neige est tassée. Les activités telles que la raquette, le ski et la marche ne feront aucune impression sur la surface. Les changements de température entre le vent chaud et le vent sous le point de congélation causeront la formation d'une croûte de glace. Les mouvements dans ces conditions peuvent s'avérer très difficiles. La neige poudreuse flotte dans le vent et cause une surface ondulée.

CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES DE LA NEIGE

La neige a trois caractéristiques importantes :

Capacité de support. Plus la neige est dure, plus elle peut supporter de poids. Une croûte de glace a une bonne capacité de support, mais il est difficile de s'y déplacer parce qu'elle est glissante.

Degré de glissement. Habituellement, la neige poudreuse, la neige compactée et la neige croûteuse offrent de meilleures caractéristiques de glissement que la neige mouillée, la neige tombante ou la nouvelle neige.

Degré d'adhérence. Elle est importante principalement pour les skieurs et non pour les raquetteurs. C'est la capacité de la neige de retenir le ski et d'empêcher qu'il glisse vers l'arrière.

TYPES DE NEIGE

Neige mouillée. La neige mouillée est plus commune au printemps, mais il peut aussi y en avoir en automne ou tard en hiver. On peut en faire des boules solides.

Neige humide. La neige humide est présente au début de l'hiver, mais aussi dans les périodes chaudes de l'hiver. On peut en faire des boules, mais elles auront tendance à se défaire.

Neige sèche. On la trouve habituellement au milieu de l'hiver, mais elle peut tomber à tout moment où la température est basse. Elle peut être compactée par le vent ou poudreuse. À de très basses températures, cette neige est comme du sable et a de faibles caractéristiques de glissement.

Nouvelle neige. Elle peut être mouillée, humide ou sèche selon les conditions météorologiques dans lesquelles elle tombe.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

- Q1. Quels sont les deux facteurs qui affectent la température?
- Q2. Qu'est-ce que la capacité de support?
- Q3. Quels sont les quatre types de neige?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Les rayons du soleil et le vent.
- R2. La capacité de support signifie que, plus la neige est dure, plus elle peut supporter de poids.
- R3. Mouillée, humide, sèche et nouvelle.

Point d'enseignement 2

Décrire les composantes de la raquette.

Durée : 10 min

Méthode : Exposé interactif

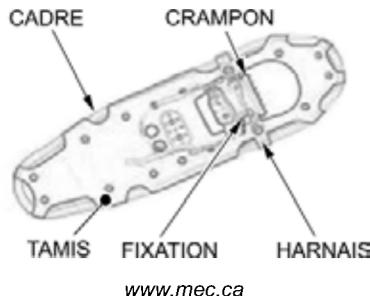
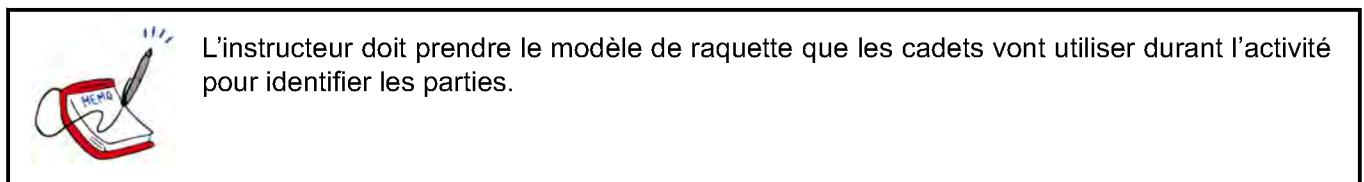


Figure 1 Parties de la raquette

CADRES

Le cadre est le squelette de la raquette. Généralement, mais pas toujours, il comprend le cadre extérieur ainsi que des traverses qui fournissent une stabilité interne. La plupart des raquettes ont soit un cadre traditionnel de bois plié à la vapeur ou un cadre d'alliage d'aluminium qui est soudé ou riveté.

Cadre en bois. Les cadres en bois doivent être faits de bois au grain droit et ne pas avoir de noeuds ou d'autres défauts qui peuvent l'affaiblir. Les bois les plus couramment utilisés pour les raquettes sont le frêne blanc d'Amérique, l'érable à sucre et le bouleau jaune.

Cadre en aluminium. Certains cadres en alliage d'aluminium sont anodisés, c.-à-d., on leur a donné une couche protectrice électrolytique qui aide à prévenir la corrosion. D'autres sont pulvérisés avec une solution de gravure pour prévenir l'écaillage. Certaines raquettes, surtout les raquettes réglementaires militaires, ont un cadre d'alliage de magnésium de haute résistance et de qualité aéronautique.

Cadre en plastique. Certaines raquettes ont un cadre et un pont fabriqués en un seul morceau de plastique solide.

TAMIS

Le tamis (ou le lacis), aussi connu sous le nom de surface portante, est la surface qui « agrandit » le pied. Le tamis pourrait être grillé, comme le sont les raquettes traditionnelles à lacis de babiche, ou il pourrait être solide ou presque solide, comme le sont plusieurs raquettes modernes ayant un tamis de néoprène ou autre matériel synthétique. Les tamis solides modernes donnent une meilleure flottabilité que ceux des raquettes à lacis traditionnelles. Par conséquent, on peut porter une raquette à tamis plus petit, mais qui a la même flottabilité qu'une raquette à lacis plus grande.



Le néoprène est un matériel de caoutchouc. On l'utilise pour la fabrication des combinaisons de plongée.

FIXATIONS

La fixation attache la botte à la raquette. Il existe d'innombrables modèles de fixations, allant des harnais de corde simples à des fixations semblables aux fixations de skis de fond ou des planches à neige, conçues pour faciliter la transition de l'une à l'autre en quelques secondes. Entre les extrêmes, on trouve les fixations de type A et de type H, nommées pour la forme approximative de leurs sangles. La fixation peut avoir un crampon de métal pour améliorer la traction sur des sentiers glacés.



L'instructeur doit se concentrer sur le type de raquette et fixation que les cadets utiliseront pendant l'EEC. Cependant, il pourrait être utile de mentionner les autres modèles, au cas où les cadets auraient l'occasion de les utiliser dans le futur.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

- Q1. Nommez les trois types de cadres.
- Q2. Qu'est-ce que le tamis?
- Q3. À quoi sert la fixation sur une raquette?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Bois, aluminium et plastique.
- R2. Le tamis est la surface portante. Il « agrandit » le pied.
- R3. La fixation attache la botte à la raquette.

Point d'enseignement 3**Expliquer et démontrer les techniques de la pratique de la raquette.**

Durée : 85 min

Méthode : Démonstration et exécution



L'instructeur doit fournir une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de la compétence complète à apprendre.

L'instructeur doit également donner une EXPLICATION et faire une DÉMONSTRATION de chaque étape nécessaire pour acquérir la compétence au complet.

MARCHER

Il faut tout simplement placer un pied devant l'autre. S'il s'agit d'une fixation rigide, il faut lever les pieds, mais s'il s'agit d'une fixation souple, il ne faut que glisser. Assurez-vous qu'une raquette ne croise pas l'autre, autrement vous culbuterez. Si vous tombez, placez votre poids au-dessus des raquettes avant de vous lever. Une fois que vous êtes capable de marcher, essayez de trouver un rythme qui vous convient.

RECULER

Il est plus difficile de reculer. La façon la plus facile de changer de direction est de faire un grand demi-tour, mais il n'est souvent pas pratique. Il est plus facile de marcher en reculant si vous regardez les pieds. Les raquettes avec fixations rigides et les raquettes avec fixations souples sans queue facilitent la tâche aussi.

PRISE DE CARRE

Pour traverser une pente à l'horizontale, envoyer le bord de la raquette dans le versant, ce qui crée un pas plat. L'utilisation de bâtons permettra un bon équilibre pendant le mouvement.

TRAVERSÉE

La traversée est la manœuvre la plus pratique pour monter ou descendre une pente. On emploie cette technique en lacet pour monter ou descendre une pente, en traversant la pente en zigzag.

DESCENTE

La descente est l'une des manœuvres les plus difficiles en raquette. La raquette a tendance à glisser. Pour descendre, il est préférable d'avoir une raquette qui offre une traction vers l'arrière. Garder les genoux fléchis en se penchant vers l'arrière pour placer le plus de poids possible sur les talons donne une traction supplémentaire. Évitez de marcher près des roches, arbres ou buissons en tout temps, surtout s'ils ont une couche de neige. Le vent peut créer des poches vides auprès de ces objets, et il est possible qu'on y tombe.

L'UTILISATION DE BÂTONS

Les bâtons permettent un bon équilibre sur les raquettes. On peut les utiliser pour se propulser vers l'avant, ce qui redistribue le poids et fait travailler les bras et le haut du corps. On peut aussi les enfouir dans la neige à la recherche de victimes d'avalanches.



Les cadets SIMULENT la démonstration faite par l'instructeur pour chaque étape de la compétence. L'instructeur SUPERVISE les cadets pendant cette simulation.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

- Q1. Que doit-on faire lorsqu'on tombe?
- Q2. Que doit-on éviter lorsqu'on marche en raquettes?
- Q3. Lorsqu'on utilise des bâtons, quelle partie du corps travaille le plus?

RÉPONSES ANTICIPÉES

- R1. Placer le poids au-dessus des raquettes avant de se lever.
- R2. Il faut éviter de marcher près des roches, des arbres et des buissons.
- R3. L'utilisation de bâtons fait travailler le haut du corps et les bras.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

Une fois que les cadets ont eu suffisamment de temps pour pratiquer, ils doivent participer à une randonnée d'hiver pour le reste du temps prévu pour cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Les cadets doivent pratiquer les techniques de raquette jusqu'à ce qu'ils puissent exécuter les manœuvres et les techniques sans problèmes.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Faire de la raquette peut être une activité amusante pendant un EEC d'hiver. Les cadets restent actifs et ils apprennent une nouvelle compétence de randonnée en montagne.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Il est préférable que cette leçon soit donnée sous la supervision d'un instructeur d'entraînement par temps froid. L'OCCOM C123.02 (Expliquer la discipline de marche en raquettes) doit être enseignée avant la présente leçon. L'itinéraire choisi pour la marche doit comporter différents types de terrains, afin de permettre aux cadets de vivre une expérience complète de la marche en raquettes et de simuler la majorité des conditions que l'on retrouve sur le terrain.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-009 A-CR-CCP-107/PT-002 D Cad. (1978). *A-CR-CCP-107/PT-002, Cadets royaux de l'Armée canadienne, Plan de cours - Programme d'instruction, Initiation pratique à l'entraînement d'hiver*. Ottawa, Ontario, Ministère de la Défense nationale.

C2-013 (ISBN 0-8117-2928), Griffin, S.A. (1998). *Snowshoeing*. Mechanicsburg, Pennsylvanie, Stackpole Books.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC