



## CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

### ÉTOILE VERTE

### GUIDE PÉDAGOGIQUE



### SECTION 9

### OCOM M121.09 – RESPECTER LA ROUTINE DE CAMP

---

Durée totale :

60 min

---

### INTRODUCTION

---

#### INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

L'instructeur doit réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

Une liste complète des ressources nécessaires à l'enseignement de cet OCOM est présentée au chapitre 4 de la NQP. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au point d'enseignement pour lequel elles sont requises.

Avant de commencer l'enseignement de cette leçon, l'instructeur doit :

- réviser le contenu de la leçon et se familiariser avec la matière;
- confirmer la construction d'un bon bivouac par des cadet-cadres; et
- identifier les éléments du bivouac avant le début de la visite guidée.

#### DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

#### APPROCHE

Cette leçon est présentée à l'aide de la méthode d'instruction par visite guidée et par démonstration et exécution. La méthode d'instruction par visite guidée a été choisie pour renforcer l'apprentissage par l'observation de l'application pratique de la matière déjà enseignée, ou comme introduction à la matière qui sera enseignée. Cette méthode plaît aux apprenants visuels et tactiles/kinesthésiques. La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour permettre aux cadets de participer à une étude supervisée de la matière d'enseignement pratique. Cette méthode donne l'occasion à l'instructeur de présenter la matière, de démontrer et expliquer les procédures, et de superviser les cadets pendant la mise en pratique des compétences. Cette méthode se prête à tous les styles d'apprentissage.

#### RÉVISION

S.O.

#### OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, les cadets doivent être en mesure de suivre la routine de camp, reconnaître les éléments du bivouac et pratiquer de bonnes habitudes d'hygiène personnelle en campagne.

## IMPORTANTANCE

Les cadets devront participer à de nombreux exercices. Il est primordial qu'ils comprennent la disposition d'un site de campement, et pourquoi on s'attend à ce que les cadets pratiquent une bonne hygiène personnelle.

### Point d'enseignement 1

### Diriger une visite guidée du site de campement en décrivant la disposition de chaque élément

Durée : 20 min

Méthode : Visite guidée

### ÉLÉMENTS DU SITE DE CAMPEMENT (BIVOUAC)



On doit enseigner ce point d'enseignement en campagne à la suite de l'établissement du bivouac.

### DISPOSITION DU BIVOUAC

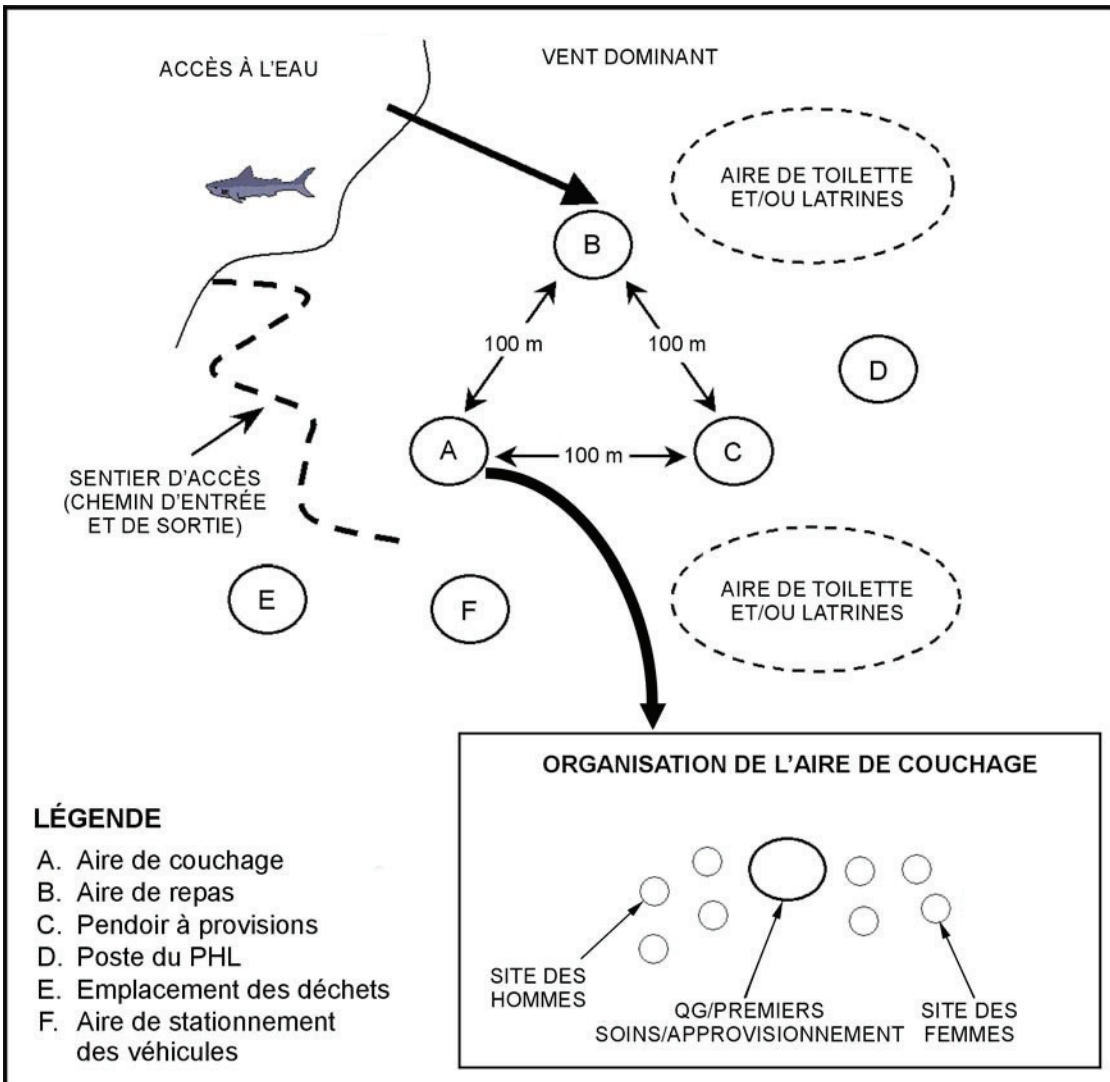
Les éléments du bivouac doivent inclure :

Élément	Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>Quartier général</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Endroit où se trouve l'O Resp, centre de communication.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Poste de premiers soins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Point central où se trouve la trousse de premiers soins, la civière, etc.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Poste d'approvisionnement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poste occupé par l'Officier d'approvisionnement/sergent quartier-maître de compagnie Tout le matériel non-utilisé se trouvent ici.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Toilettes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toilettes portatives ou latrines creusées à la main, approuvées.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavabos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Endroit établi pour le lavage et l'ablution. Il peut y en avoir un pour les hommes et un pour les femmes.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aires de repas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Point central de consommation de nourriture. Aide au contrôle des déchets et des poubelles, particulièrement aux endroits où il y a beaucoup d'animaux.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Emplacement du feu de camp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un endroit sécuritaire et sans végétation que le groupe peut utiliser. Il doit être éloigné de l'aire de couchage afin de prévenir les incidents reliés aux étincelles et au feu.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Poste d'incendie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Point central et accessible où se trouve l'équipement de lutte contre les incendies.</li> </ul>

Élément	Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>Itinéraire d'entrée et de sortie pour les véhicules de sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chemins établis pour contrôler la circulation de véhicules. Ils aident à sécuriser la circulation de véhicules sur le site et préviennent l'usure et la détérioration indues de l'environnement.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aire de stationnement des véhicules</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Endroit clairement identifié pour le stationnement de véhicules de soutien de l'exercice. À cet endroit, il devrait y avoir des plateaux d'égouttement à placer sous les moteurs.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Emplacement d'eau potable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Endroit d'entreposage et d'extraction d'eau potable.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Emplacement de produits pétroliers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrepôt clairement identifié pour les combustibles.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Quartiers des femmes et des hommes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aires de couchage.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Emplacement des déchets</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Point central de collecte et d'entreposage de déchets.</li> </ul>



Une fois qu'on a parlé des aspects énumérés ci-dessus du site de campement, les cadets visiteront le site avec l'instructeur qui décrira la disposition de chaque élément et expliquera pourquoi ils sont situés à l'endroit où ils sont. On peut également discuter du principe de camping écologique de l'OCOM M121.08 pour améliorer la visite.



*Livre de référence des Cadets de l'Armée*

Figure 10-9-1 Exemple d'un site de campement (bivouac)

### ACTIVITÉ – VISITE GUIDÉE

Durée : 20 min

#### OBJECTIF

Familiariser les cadets aux éléments et à la disposition d'un site de campement (bivouac).

**RESSOURCES**

Éléments d'un site de campement (bivouac) :

- Aire de couchage.
- Aire de repas.
- Pendoir à provisions (s'il y a lieu).

- QG, premiers soins et approvisionnement.
- Personnel masculin.
- Personnel féminin.

- Points du PHL.
- Emplacement des déchets (protégé des animaux).

**DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ**

- L'activité doit prendre place après que les cadets seniors ont aménagé le site. Les éléments du campement doivent être clairement identifiés pour les cadets de l'étoile verte.
- Avant la visite, l'instructeur révise avec les cadets ce qu'ils vont voir sur le site.
- Dans une rotation ordonnée, guider les cadets dans le site en donnant des explications pour chaque élément et leur utilisation.
- On alloue une période de 20 minutes pour cette visite guidée. S'assurer de poser des questions aux cadets sur le site une fois que la visite est terminée.

**MESURES DE SÉCURITÉ**

Il s'agit d'une leçon supervisée. On recommande fortement que du personnel supplémentaire accompagne les cadets lors de cette visite.

**DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR**

Pendant la visite guidée, l'instructeur est responsable de la supervision des cadets tout en expliquant chaque élément du site de campement. Il doit également saisir les occasions de faire un lien avec le principe de camping écologique de l'OCOM M121.08 (section 8).

---

**CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1**


---

La visite sert de confirmation au point d'enseignement.

**Point d'enseignement 2**

**Expliquer, et démontrer lorsque possible, les soins d'hygiène personnelle en campagne**

Durée : 31 min

Méthode : Démonstration et exécution



Les points suivants servent à titre d'information de base pour l'utilisation de l'instructeur lors du déroulement de l'activité pour ce point d'enseignement.

**HYGIÈNE**

Il est important d'avoir des normes élevées d'hygiène personnelle en campagne car elles aident à protéger contre la maladie et favorisent une bonne santé. Les vêtements et l'équipement de même que le corps doivent être propres et secs. Changer régulièrement de vêtements, surtout les bas et les sous-vêtements. Éviter les

savons et les shampoings parfumés ou très odorants puisqu'ils attirent les animaux et les insectes. Une bonne hygiène personnelle assure non seulement le bien-être d'une personne mais aussi la reconnaissance de ses collègues.

- **Lavage.** Doit se faire quotidiennement avec de l'eau propre ou de la neige. Se laver les mains soigneusement avec de l'eau et du savon après un travail salissant ou après avoir utilisé les toilettes et avant de faire la cuisine ou de manger. Lorsque l'eau ou l'intimité est limité, laver au moins les parties du corps qui suent le plus : visage, cou, pieds, aisselles et aine (les débarbouillettes humides sont rapides et pratiques pour laver le corps en campagne).
- **Cheveux.** Garder les cheveux propres et les laver avec du savon ou du shampoing au moins une fois par semaine.
- **Dents.** Se brosser les dents et utiliser de la soie dentaire au moins deux fois par jour. On peut prendre du sel de table ou du bicarbonate de soude comme substitut à la pâte à dents. Si on n'a pas de brosse à dents, mâcher une brindille verte jusqu'à consistance pulpeuse fera l'affaire de même que de se frotter les dents avec un gaze. Se rincer la bouche après chaque repas.
- **Pieds.** Utiliser de la poudre pour les pieds et de la poudre pour le corps à l'aine pour aider à prévenir l'irritation par temps chauds. La gelée de pétrole aidera également à protéger contre la friction, surtout aux endroits sensibles.
- **Selles régulières.** Il est très important d'aller aux toilettes régulièrement. Aller à la selle tous les jours pour que le système fonctionne adéquatement. Un changement d'activité et de diète mettra souvent une tension supplémentaire sur le système digestif, donc il est important de maintenir une bonne alimentation et de boire beaucoup de liquide. Il ne faut pas se retenir quand on doit aller aux toilettes, particulièrement la nuit puisque la personne perdra du sommeil et sera inconfortable.
- **Soigner les blessures.** (Infections de coupure et ecchymoses mineures) – Même les blessures mineures peuvent possiblement s'aggraver si elles s'infectent. Soigner attentivement chaque coupure, entorse ou ecchymose.
- **Rasage.** Si possible, les cadets doivent se raser quotidiennement. Parce que le rasage enlève des huiles essentielles de la peau, il est préférable, dans un climat froid, de le faire avant de se coucher.

---

## ACTIVITÉ – HYGIÈNE EN CAMPAGNE

Durée : 31 min

---

### OBJECTIF

Discuter et démontrer aux cadets l'importance d'une bonne hygiène en campagne.

### RESSOURCES

Trousse d'hygiène complète.

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

- Pour cette activité, l'instructeur a besoin d'une trousse d'hygiène et, si possible, un poste d'hygiène où on peut déposer et présenter aux cadets les articles de la trousse d'hygiène.
- L'objectif est d'expliquer et de démontrer les soins d'hygiène personnelle en campagne. Si possible, les démonstrations peuvent être des exemples ou des imitations de vraies habitudes.
- Si le temps le permet durant l'activité, demander aux cadets de brosser leurs dents et vérifier leurs pieds.

**MESURES DE SÉCURITÉ**

Il s'agit d'une activité supervisée.

**DIRECTIVES À L'INSTRUCTEUR**

L'instructeur est responsable du comportement des cadets.

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

Q1. À quelle fréquence une personne doit-elle se laver les cheveux?

Q2. Qu'est-ce qui peut remplacer le dentifrice?

**RÉPONSES PRÉVUES**

R1. Au moins une fois par semaine.

R2. Du sel ou du bicarbonate de soude.

**CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON**

La confirmation de l'apprentissage de cette leçon se déroulera durant les activités et tout au long de l'XEC et l'instructeur donnera des conseils et fera des corrections si nécessaire.

**CONCLUSION****DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE**

Les cadets doivent pratiquer une bonne hygiène personnelle lors de l'XEC et s'assurer de faire leurs soins d'hygiène personnelle avant d'aller se coucher.

**MÉTHODE D'ÉVALUATION**

Il n'y a pas de méthode d'évaluation formelle de cette leçon. Par contre, il est important de s'assurer que tous les cadets ont pratiqué une bonne hygiène personnelle tout au long de l'XEC.

**OBSERVATIONS FINALES**

Les activités extérieures sont une partie intégrante du programme des cadets de l'Armée. Pour beaucoup de cadets, la nature est un environnement qui leur est étranger et leur corps n'a peut-être pas l'habitude d'être confronté aux divers contaminants naturels de la nature. Pratiquer une bonne routine d'hygiène quotidienne est une façon de se protéger des blessures et des maladies. Pratiquer une bonne hygiène personnelle assure non seulement le bien-être du cadet mais aussi un séjour plus agréable pour tout le groupe.

**COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR**

S.O.

**DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE**

C2-004 (ISBN 1-896713-00-9), Tawrell, P. (1996). *Camping and Wilderness Survival: The Ultimate Outdoors Book*. Green Valley, ON, Tawrell, Paul.